LES REGLES DE LA SANTE.

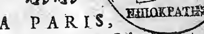
OV

LE VERITABLE REGIME de vivre, que l'on doit obſerver dans la ſanté & dans la maladie.

Et une Table qui contient par Alphabet les facultez & vertus de tous les Alimens tirez des Plantes & des Animaux dont on uſe ordinairement.

Par A. P. Docteur en Medecine

Avec Approbation de Meſſieurs Docteurs en Medecine de la Faculté de Paris.



A PARIS,
Chez MAURICE VILLERY, Quay des Auguſtins, tenant l'Hôtel de Luynes, à l'Image S. Pierre, proche le Pont S. Michel.

M. DC. LXXXIV.
AVEC PRIVILEGE DV ROY.



A MONSEIGNEUR
MONSEIGNEUR
LOUIS DE BAILLEUL,
CHEVALIER,
MARQUIS DE CHASTEAUCONTIER,

Conſeiller du Roy en ſes Conſeils, & Preſident à Mortier en ſa Cour de Parlement, Seigneur de Vattot ſur Mer, Soiſy, Eſtiolles ſur Seine, & autres Lieux.

ONSEIGNEUR,

Ie n'ay pas heſité pour cher-

cher un Protecteur à cet Ouvrage, me trouvant dans un Païs, où votre charité, celle de feu Monseigneur le Surintendant & de toute votre illustre Famille, se sont si justement aquis la veneration & l'affection de tout le monde. Il n'y a point, MONSEIGNEUR, *de Particulier, ni de* Communauté, *qui ne publie cette éclatante verité, & qui ne se loüe de ces bontez toutes obligeantes & toutes extraordinaires qui vous distinguent entre les plus* Grands Hommes *de votre rang.* Cette *facilité à bien*

recevoir un chacun, & cet accueil favorable que vous faites à ceux qui viennent vous ſacrifier leurs hommages, vous rendent une vive Image de la Divinité : Et comme ce ſont ces precieuſes Vertus qui vous ont ſoumis tous les cœurs, ce ſont auſſi ces mêmes Vertus qui m'ont donné la hardieſſe de vous demander l'avantage glorieux de votre Protection pour ce Livre que je vous preſente. N'ayant point d'autre but, ni d'autre fin que l'utilité & le ſoulagement du Public, n'ay-je pas lieu d'eſperer pour luy

cet appuy de votre Grandeur, qu'on voit s'apliquer incessament au bien de tant de Particuliers que vous mettez à l'abry de l'injustice & de l'opression. Ce seroit icy, MONSEIGNEUR, *un endroit de faire un détail de ces graces, que tout le monde reçait de votre justice par les Arrests équitables que votre bouche prononce tous les jours: On y pouroit joindre mesme l'Eloge de tous ces Illustres Ayeux dont vous êtes le digne Successeur, de ces Heros, dis-je, qui se sont rendus recommandables à la posterité,*

& que nos Rois ont honoré de leur bienveillance pour leur fidelité pour leurs Princes & pour leurs aſſidus & longs ſervices conſacrez à la gloire de leur Eſtat & à l'honneur de la Patrie. Mais cette entrepriſe ne repondant pas à la petiteſſe de mon Ouvrage, & paroiſſant meſme au deſſus d'un Medecin de Campagne, on auroit lieu de m'accuſer de temerité de vouloir parler d'un ſujet où la plus habile plume pouroit échoüer. Ainſi ſouffrez, MONSEIGNEUR, *que je m'aquitte de tous les*

respects & de tous les devoirs dont je desirerois honorer leur memoire, en vous assurant de ceux que je vous ay voüé, qui sont d'être avec le zele le plus ardent & le plus respectueux,

MONSEIGNEUR,

Votre tres-humble & tres-obeïssant Serviteur,
A. PORCHON.

PREFACE.

DE tous les biens naturels qui ſont la felicité de l'homme en cette vie, j'eſtime qu'il n'y en a point de plus grand, & qui merite davantage nos ſoins & nos empreſſemens que la ſanté. Il n'eſt rien, ce ſemble, de ſi charmant, que d'étre élevé dans les honneurs. Il n'eſt rien de ſi agréable que de poſſeder

des richesses, & il n'est rien enfin de si doux, que de passer ses jours dans les plaisirs : Cependant, ni les honneurs, ni les richesses, ni les plaisirs ne sont point capables de contenter l'homme ; car s'il est élevé dans les honneurs, il craint à tous momens de tomber, & comme ils sont bien souvent plutôt les effets de la Fortune que du merite, la chute en est plus à craindre : *S'il* possede les richesses, il n'est pas assuré d'en jouyr long-

temps, puisque les voleurs & les procez les lui peuvent ravir. Et si en un mot, il jouyt des plaisirs & des voluptez, l'experience luy fait connoître qu'elles ne sont pas de durée, & qu'en ce rencontre il n'a pas plus davantage que les bêtes. Il n'en est pas de même de la santé, c'est le plus grand de tous les biens naturels, c'est le plus doux assaisonnement de la vie, comme dit Plutarque, sans elle tous les honneurs ne sont qu'

charge, toutes les richeſſes ſont inutiles, & les plaiſirs ſont incommodes. Tous les plus grands Monarques du Monde cederoient hardiment leurs Sceptres & leurs Couronnes, les riches donneroient tous leurs biens, les voluptueux renonceroient volontiers à leurs plaiſirs pour recouvrer la ſanté s'ils l'avoient perduë. Ne ſoyós donc point ſurpris ſi Alexandre le Grand offroit autrefois des Sacrifices à la Santé comme

à une Déesse : Mais d'où vient qu'aujourd'huy on en fait si peu de conte, on la détruit tous les jours par la gourmandise, par l'yvrognerie, par l'incontinence, par l'excez du travail, par la paresse & par le déreglement des passions; c'est qu'on ne la connoît pas assez, & l'on ignore les avantages qu'elle apporte. Cette santé consiste en une louable temperature des parties similaires, dans une juste symmetrie des dissimilaires, & dans une

étroite liaiſon de toutes les deux au bien, comme dit Ciceron, elle conſiſte à bien faire ſes fonctions, & ne point ſouffrir de douleurs, mais comme elle eſt ſouvent alterée par les choſes que les Medecins apellent *Non-naturels*, quand on en abuſe elle peut étre auſſi conſervée par les mêmes choſes quand on en fait un bon uſage. C'eſt ce qui m'engage de mettre au jour ces Regles de la Santé, & non-ſeulement les Medecins qui les doi-

vent preſcrire prendront la peine de les lire pour s'en rafraîchir la memoire ; mais qu'auſſi tous ceux qui veulent tâcher de mener une vie longue & heureuſe ſur la terre, pour glorifier Dieu dans les Emplois où ſa Providence les a deſtinez, & pour rendre ſervice à leur Prince & leur Patrie, les liront pour en profiter. J'ajoûte à ces Regles une Table qui contient par Alphabet les facultés & vertus des alimens tirez des Plantes & des A-

nimaux dont on uſe ordinairement. Je prie celui que je reconnois pour l'Auteur de ma profeſſion, & qui m'a inſpiré ces penſées & ces paroles, de benir ce petit Ouvrage, afin qu'il ſoit utile & profitable à moi principalement, à ceux qui exercent l'Art de Medecine, & à tout le Public.

Approbation de Messieurs les Docteurs en Medecine de la Faculté de Paris.

LE Sieur de Courges laîné a lû le Traité cy-dessus, intitulé *Les Regles de la Santé*, où la Faculté de Medecine n'empêche pas qu'il ne soit imprimé. A Paris le vingtiéme Juillet mil six cents quatre-vingts-trois.

Signé, DIEUXINOIS, Doyen.

Extrait du Privilege du Roy.

PAR grace & privilege du Roy, donné à Versailles le 25. jour de Novembre 1683. Signé par le Roy en son Conseil. LEPETIT. Il est permis à MAURICE VILLERY, Marchand Libraire à Paris, d'imprimer ou faire imprimer

un Livre intitulé *Les Regles de la Santé*, ou *Le Veritable Regime de vivre*. Et defenses sont faites à tous Libraires & Imprimeurs de le contrefaire, vendre & debiter pendant le temps & espace de six années, sur peine de mille livres d'amende, & confiscation des exemplaires.

Achevé d'imprimer pour la premiere fois le 30. *Nov.* 1683.

Les Exemplaires ont été fournies.

Registré sur le Livre de la Communauté des Libraires & Imprimeurs de Paris, le 29. *Nov.* 1683. *suivant l'Arrest du Parlement du* 8. *Avril & celuy du Conseil Privé du Roy du* 25. *Fév.* 1665. Signé, ANGOT, Synd.

LES



LES REGLES DE LA SANTE, OU LE REGIME DE VIVRE DES SAINS.

I.

CHOISISSEZ un air qui soit subtil, clair, serein, agreable, libre & découvert, s'il se peut, à tous les vents, principalement à ceux du Le-

vant & du Septentrion ; car eſtant ainſi, il éclaircit les eſprits, ſubtiiiſe les humeurs, purifie le ſang, faciiite la coction en reveillant la chaleur naturelle, réjoüit le cœur, fortifie toutes les fonctions de la nature, & s'épand aiſément par tout le corps : Au contraire s'il eſt épais, groſſier & obſcurcy de nüages, il obſcurcit les eſprits, étoufe la chaleur naturelle, cauſe la triſteſſe, corrompt les humeurs, empêche la coction des alimens & l'expulſion des excremens; en un mot, s'il eſt corrompu par le voiſinage des étangs, cloaques, rivieres ou ruiſſeaux, qui reçoivent quantité d'égouts & d'immondices; s'il eſt renfermé de montagnes, & voiſin de plantes

veneneuſes ou de mauvaiſe odeur, non ſeulement il prive les eſprits de leur nourriture, mais il les infecte, corrompt les humeurs, & offenſe les parties principales.

II.

Prenez garde qu'il n'excede point en aucune des quatre qualitez, ſoit en chaleur, ſoit en froideur, ſoit en humidité, ſoit en ſechereſſe ; car s'il eſt trop chaud, il enflamme les eſprits, échauffe les humeurs, les diſſout & les ſubtiliſe, augmente la bile, laſche & extenuë les corps chauds; ouvre les pores, provoque la ſueur, excite la ſoif, abbat les forces, affoiblit la coction, & oſte la vie en diſſipant la chaleur naturelle: s'il eſt trop froid il condenſe & reſerre

la peau, bouche les pores, empesche la transpiration, & par consequent excite la fievre, épaissit les humeurs, & cause les maladies longues & opiniâtres: s'il est trop humide il remplit le corps d'excremens pituiteux, cause les fievres longues & les flux de ventre: si enfin il est trop sec il consomme les humeurs superfluës, desseche la peau, engendre les fievres aiguës.

III.

Evitez le vent de midy, car selon Hyppocrate, il endurcit l'oüye, trouble la veüe, rend la teste pesante, fait les hommes lâches & paresseux, cause le vertige ou tournoyement de teste, les fievres longues, putrides & pestilentielles: Au contraire respirez le

vent de Bize, car il épuise les humeurs excrementeuses, rend les corps plus forts, plus robustes & plus agiles.

IV.

Establissez vostre demeure autant qu'il vous sera possible & que vos moyens vous le permettront, dans un lieu mediocrement élevé, sec ; où les doux zephirs souflent agreablement, & arrousé de claires fontaines ; la demeure dans les lieux montagneux est à la verité recommendable pour la pureté & subtilité de l'air ; mais estant trop froide & trop exposée aux vents ; elle n'est pas saine : quant à la demeure dans les lieux maritimes, quoy qu'elle ne soit pas beaucoup favorable à la conservation de la santé, on croit

qu'elle peut beaucoup contribuer à la longue vie, parce que l'humide naturel ne se corrompt pas facilement à cause de la saleure des eaux. Toutes ces regles touchant le choix de l'air & des demeures ne se peuvent pas facilement observer, puis qu'il n'y a que les puissans & les riches qui puissent établir leur demeure où il leur plaît, & que les autres dont la condition & la puissance est mediocre, s'établissent dans les lieux de leur naissance, tels qu'ils puissent estre.

V.

Fuyez la gourmandise & l'excez dans les viandes, car l'intemperance est la source de toutes les maladies, la mere nourrice des Medecins ; &

si nous en croyons le proverbe, la plus cruelle guerre ne tuë pas tant de monde que la gourmandise. Elle est également nuisible à l'ame, à l'esprit & au corps; & quoy que l'abondance des viandes, comme dit Plutarque, nourrice beaucoup le corps, elle abrutit l'homme, elle attache à la terre cette divine particule de la Divinité; & étoufe en luy les vertus civiles, morales & chrétiennes; elle étoufe la chaleur naturelle, empêche la coction, & par consequent engendre des cruditez d'où naissent une infinité de maladies.

VI.

Fuyez la multiplicité & diversité des viandes, car elle apporte beaucoup de trouble au corps; c'est pourquoy le

meſme Plutarque aſſeure que les alimens les plus ſimples ſont toûjours les meilleurs & les plus profitables.

VII.

Si l'excez des alimens eſt prejudiciable à voſtre ſanté, la diete extreme ne l'eſt pas moins; j'avoüe qu'elle cuit & corrige les humeurs cruës; qu'elle diſſipe les ſubtiles; qu'elle degage les obſtructiõs, & qu'on la peut conter entre les remedes des maladies; mais il faut auſſi avoüer qu'étant exceſſive elle deſſeche le corps, parce que la chaleur naturelle manquant d'occupation du coſte des alimens, ſe tourne à digerer les flegmes cruditez; elle aiguiſe la chaleur naturelle par le defaut de l'humeur qui la doit tempe-

rer; elle l'éteint ensuite; & refroidit le corps par l'épuisement de l'humide radicale; elle cause la nausée & le degoût; parce qu'elle remplit l'estomach de plusieurs humeurs qu'elle attire dans la ciſette des alimens; elle abbat les forces, elle rend les excremens plus acres, elle amaigrit le corps, & allume les fiévres aiguës.

VIII.

Gardez donc en toutes choses la mediocrité, faites de vostre corps comme d'un voile en mer, ne le resserrant ny retenant trop à l'étroit durant le beau temps, quand la mer n'est point soupçonnée d'aucun orage, ny aussi le lâchant trop dissolument lorsque l'on prevoit & que l'on

craint la tempeste. Si l'on doit blâmer l'excez, on ne doit point approuver un genre de vivre trop curieusement reglé : vivre selon les regles étroites & rigoureuses de la Medecine, c'est vivre malheureux. Vivez moderement, & s'il est possible de telle sorte que sans nuire à vostre santé vous fassiez quelquefois bonne chere avec vos amis.

IX.

Faites ordinairement deux repas par jour, pourvû que vostre temperamment, vostre âge, vostre coûtume, & vos emplois ne vous obligent pas d'en faire davantage ; car il est constant que les bilieux, les enfans, & les gens de travail doivent manger plus souvent que les autres.

X.

Soupez peu, car la chaleur naturelle cuit plus aisement un peu de viande que beaucoup, & l'estomach trop chargé ne fait la coction qu'à demy. De-là naissent les ventositez, les oppressions, les difficultez de respirer, les inquietudes, les assoupissemens, les ronflemens; de-là naissent, en un mot, les fluxions & catarrhes, les douleurs de teste, & les vertiges, dont vous vous exemterez quand vous souperez peu; alors la chaleur naturelle n'estant pas employée à la nourriture, sera occupée à digerer les divers excremens qui nous surchargent & empeschent. Il faut toutefois excepter de cette regle les personnes robustes, ceux qui ont

bon eſtomach, & qui s'exercent beaucoup, comme la plûpart des artiſans qui doivent ſouper à meſure de leurs forces & de leur travail, parce que la coction & diſtribution des viandes s'acheve mieux lorſque la chaleur eſt retirée la nuit au dedans, que lors qu'elle eſt diſperſée durant le jour; il ne reſte même durant la nuit rien de ſuperflû à digerer, car le travail diſſipe, & ainſi la chaleur n'eſt occupée qu'à la coction des alimens.

XI.

Ne vous mettez jamais à table pour prendre voſtre repas ſans appetit, car eſtant ainſi, voſtre eſtomach embraſſera les alimens que vous luy donnerez avec plus de plaiſir &

de volupté, il les retiendra plus étroitement & les cuira mieux : c'est pourquoy un aliment un peu mauvais, dit Hyppocrate, pourvû qu'il flatte le goût, doit estre preferé à un autre qui à la verité seroit meilleur, mais qui peut-estre ne seroit pas si agreable : ou vous connoîtrez principalement cet appetit par un piquotement de l'estomach, & un sentiment de suction.

XII.

Ne prenez jamais de viandes à contre cœur, car non seulement elles blesseront vôtre estomach, mais encore elles vous causeront des nausées, des dégoûts, des tensions d'estomach, & vous serez mesme contraints de rejetter par le vomissement

ce que vous aurez pris. Les vapeurs corrompuës & puantes qui sont portées à la bouche, l'amertume extraordinaire de ces vapeurs, la douleur, l'oppression de l'estomach, les ventositez & les rots qui donnent à la bouche differents goûts, selon les diverses intemperies qui ont causé la corruption; la douleur & la pesanteur de teste sont les marques par lesquelles vous connoîtrez l'impureté de vostre estomach.

XIII.

Ne chargez point vostre estomach d'une nouvelle viande que la premiere ne soit entierement cuite, autrement la coction sera troublée, & de-là naîtront les obstructions & les cruditez, & tout le corps sera

rempli d'humeurs vicieuses : vous jugerez que vostre estomach n'aura pas encore fait sa fonction par le manque d'appetit, pourvû que vostre santé soit bonne, que vous n'ayez pas mangé plus qu'à vostre ordinaire, qu'il y ait au moins quatre ou cinq heures de distance ; que vous vous soyez exercé moderement aprés vôtre repas, que vôtre ventre soit déchargé de ses excremens, que vos urines soient bien cuites & colorées, & sur tout qu'il n'y ait point d'impureté renfermée dans vostre estomach ; car alors tous les alimens que vous prendrez se corrompront, puisque selon Hyppocrate, plus on nourrit un corps impur, plus on le blesse : si cela est ainsi il sera

bon que vous le nettoyez par quelque leger purgatif.

XIV.

Ne suivez point la coûtume de ceux qui déjeûnent aussi-tost qu'ils sont levez; il est juste que vous gagniez vostre déjeuner, soit par la promenade, soit par le travail, outre que c'est une peine dûë au peché de gagner vostre pain à la sueur de vôtre visage. J'estime que vôtre santé en pourroit estre interessée, parce que durant la nuit plusieurs excremens s'attachent sous la peau, à cause que ses soupiraux sont bouchez, qui n'estant pas évaporez en retiendroient toûjours de nouveaux, & empescheroient les visceres d'exhaler leurs fumées capables de

rompre les alimens.

XV.

Obſervez cet ordre dans tous vos repas, prenez premierement les viandes qui ſe cuiſent plus facilement, parce qu'elles ſe digerent mieux; & au contraire ſi vous prenez d'abord les viandes malaiſées à cuire & à digerer, elles ſe meſleront avec les cruës, & eſtant retenuës trop long-temps elles ſe corrompront. Il faut donc que les molles precedent les ſeches, les chaudes celles qui ſont actuellement froides, d'autant qu'elles s'alterent plus promptement, & qu'elles ſe cuiſent & diſtribuënt plus acilement. Prenez enſuite celles qui ſont de plus dure digeſtion, de meilleur ſuc, de plus loüable

nourriture, & qui ne sortent si-tost de l'estomach; car si vous mangez à la fin de vôtre repas les choses qui lâchent le ventre, les fibres de l'orifice superieur de l'estomach se relâcheront, qui pourroient causer des nausées, vomissemens & autres accidens qui empescheront la coction, & renverseront toute l'œconomie naturelle. En un mot commencez vostre repas par le boüillon, tant au dîner qu'au souper, si vous estes jeune, bilieux, ou melancolique, pour vous humecter, pour vous concilier le sommeil, & pour joüir la nuit d'un doux repos; au dîner seulement & non au souper, si vous estes dans un âge beaucoup avancé, pituiteux,

& sujet aux catarrhes & defluxions.

XVI.

Ne mangez jamais ou rarement selon la coûtume ordinaire du fruit crud aprés le repas, de crainte qu'il ne charge trop l'estomach, & qu'il ne regarde la digestion, mais qu'il soit un peu cuit & confit pour faire bonne bouche. Cela se doit entendre des personnes delicates, & non des autres qui peuvent hardiment donner quelque chose à la coûtume.

XVII.

Ne beuvez jamais d'eau pure dans vos repas, si ce n'est que vostre temperament fust excessivement chaud, & que vostre estomach n'eust esté échauffé par quelque dé-

bauche de vin precedente ; car alors l'eau pure vous sera tres-necessaire pour éteindre cette intemperie chaude, la reduire à une loüable mediocrité, car la chaleur excessive nuit autant à la confection du chyle que le froid, parce que la chylification est une espece de lixation où agit une chaleur mediocre, comme celle qui est temperée par l'humidité ; au contraire là où l'estomach est chaud & sec, il rôtit & brûle au lieu de cuire comme il faut. Mais si vostre temperament est d'une autre nature, l'eau pure vous sera nuisible ; car si bonne qu'elle puisse estre, elle refroidira vostre estomach, produira des ventositez, & empeschera que la coction ne se

fasse bien, principalement quand elle excede la viande en quantité, parce que la froideur de l'eau diminuë beaucoup la chaleur de l'estomach, & celles des viandes, lesquelles par ce moyen sont corrompuës au lieu d'estre cuites, & d'ailleurs le trop d'humidité relâche les fibres de l'estomach, & empesche sa contraction, sans laquelle il ne peut bien former le chyle.

XVIII.

Ne prenez point de vin par excez, de crainte que vous ne fassiez des actions indignes de vous, dont peut-estre vous pourriez vous repentir à vostre dommage: & souvenez-vous que l'yvrognerie pervertit le jugement, trouble l'esprit, ebranle le

cerveau, engendre la paralysie, le tremblement, la lethargie, l'apoplexie, le tournoyement de teste, l'inflammation des yeux, la goutte, la pierre, l'hydropisie, les fievres aiguës, les pleuresies, l'inflammation du poulmon & du foye, & même peut causer l'avortement aux femmes. Souvenez vous que l'yvrognerie vous rendra incapables de vacquer à vos affaires domestiques, de rendre service à l'Eglise, à l'Etat & au public, pour lesquels vous devez vous employer, selon la profession que vous avez embrassée, & en un mot vous rendra méprisable à tous les honestes gens. Souvenez-vous que le vin est le feu qui consomme l'humide radical, & par une chaleur

étrangere qu'il introduit au corps, chasse la naturelle, ou du moins l'affoiblit grandement. Souvenez-vous que le vin est la ciguë de l'homme, le sang de la terre, le fiel des demons, & l'urine des diables. Souvenez-vous qu'il est une mer orageuse dans laquelle la sagesse & la vertu font naufrage; qu'il est le tison de la colere, l'éguillon de l'audace, l'amorce de la paillardise, & le levain de toutes sortes de vices.

XIX.

Usez donc de vin avec moderation, car estant pris sobrement, il sera, comme dit l'Ecclesiaste, la santé de vôtre ame & de votre corps, il vous donnera des forces, aidera à la coction par la force de la

chaleur, & par la tenuité de la ſubſtance, ouvrira les pores, avancera l'évacuation des excremens, incisera & cuira la pituite, temperera la bile, pouſſera dehors les urines & les ſueurs, adoucira l'humeur melancholique, réjoüira le cœur, rendra la couleur plus vive, reparera les eſprits épuiſez, augmentera la chaleur, nourrira le corps, & fortifiera toutes les facultez. C'eſt alors que vous éprouverez que le vin eſtant pris de cette maniere eſt le fleau de la triſteſſe, la mort des ennuys, le baſton des vieillards, l'ennemy du menſonge, & le pere de la verité.

XX.

Trempez voſtre vin de deux ou trois parts d'eau, ou ſelon

ſelon Hypocrate, par parties égales, plus ou moins, dont les facultez du vin, les Saiſons de l'année, vôtre maniere de vivre, vôtre temperament, vôtre âge & vôtre coutume. Ne croyez pas au ſentiment de ceux, qui appuyez de l'autorité d'Ariſtote, pretendent que le vin trempé d'eau, cauſe plutôt l'yvrognerie, que s'il étoit pur, en ce qu'étant attenué par l'eau, il panche plus vîte par tout le corps, & partant monte plus promptement au cerveau; cela ſe doit entendre des vins groſſiers & épais, & lorſque le vin eſt trempé d'une maniere, que l'eau ne ſerve plus qu'a diſſoudre & attenuër ſa ſubſtance groſſiere.

XXI.

Si par hazard pour avoir fait la débauche à vôtre souper, vous avez esté travaillé la nuit d'inquietudes, si vôtre estomach affoibli par l'excez est encor chargé d'excremens crus, bilieux, & pituiteux, d'où surviénent les nausées; si vôtre cerveau est rempli de vapeurs & de fumées, si vous souffrez douleur de tête, prenés au matin un peu de vin & sucre, & avec une rôtie de pain, pourvû que le vin & la viande ne soient pas demeurez crus & & indigestes en l'estomach; ce qu'etant vous pourriez auparavant vous provoquer le vomissement, si vous n'avez pas de peine à vomir, ou vous faire jetter un lavement, afin d'ouvrir les intestins &

attirer une partie de cette matiere cruë, en laissant consommer le reste par le jeûne & l'abstinence. Le vin, disje, étant pris de la maniere que je viens de dire, rechaufera & rétablira doucement l'estomach, cuira & digerera la pituite excrementeuse, dissipera comme un nouveau Soleil les vapeurs & les nuages du cerveau, rejouyra les esprits, & ôtera la pesanteur de tête. Vous pourrez encor au lieu de vin, prendre un boüillon clair avec deux oignons, y mêlant peu de beure & beaucoup de verjus, ainsi il fortifiera vôtre estomach, éteindra la chaleur étrangere qui y est renfermée, & empêchera que les vapeur ne montent au cerveau.

XXII.

Beuvez ſouvent à vôtre dîner, tant pour détremper la viande dans vôtre eſtomach, que pour humecter les autres parties, & reparer leur ſubſtance humide, dont on fait plus de perte le jour que la nuit, tant à cauſe de l'exercice que de la chaleur externe ; mais ne beuvez pas ſi ſouvent à vôtre ſouper pour des raiſons contraires, qui ſont le repos & le froid de la nuit, qui conſervent l'humidité des parties & favoriſent la coction. Beuvez peu à la fois, pour ne point relâcher les fibres & empêcher la contraction de l'eſtomach, & parconſequent la coction, ſur tout ſi vous ne beuvez que de l'eau, qui eſt beaucoup

plus nuisible que le vin, qui n'étant pas dans une quantité excessive est nouriçant. On croit que trois verres de vin trempez d'eau suffisent, le premier pour la necessité, le second pour l'utilité, & le troisiéme pour la volupté : Mais il est bien malaisé de determiner la quantité que l'on doit boire, car ceux qui mangent beaucoup, doivent boire davantage que ceux qui mangent peu : On boit davantage en Esté qu'en Hyver, & ceux qui travaillent & s'exercent, boivent plus que ceux qui sont dans le repos.

XXIII.

Ne beuvez jamais à jeun, ny incontinent à l'entrée de table ; car le breuvage étant dans un estomach vuide cau-

se des convulsions, des tremblemens, & des paralysies. J'excepte pourtant de cette regle les vieilles gens; car le vin pris d'abord leur donne appetit, digere & consomme la pituite excrementeuse dont leur estomach est remply; J'excepte encore ceux qui sont accablez de chagrins, de soucis & d'inquietudes, qui peuvent commencer leur souper par un verre ou deux de vin; car il n'y a rien qui chasse si tôt les ennuis & noye le souci que cette liqueur, & qui même concilie un doux & tranquille sommeil.

XXIV.

Ne beuvez jamais de vin pur aprés le fruit, contre la coutume ordinaire & la prevarication, qui ordonne de

boire le vin pur aprés les choſes cruës; car le vin de cette façon, ſous pretexte de cuire & de digerer le fruit, entraîne force cruditez dans les veines, cauſe pluſieurs obſtructions, d'où s'engendrent de fâcheuſes maladies, & cauſe même une indigeſtion plus fâcheuſe.

XXV.

Ne beuvez jamais entre les repas, à moins que la neceſſité ne vous y oblige; car en uſant ainſi vous bleſſez vôtre eſtomach & vôtre foye; vous refroidiſſez les parties ſi vous beuvez de l'eau, & vous les brûlez ſi vous beuvez du vin, & par l'un & l'autre vous diſpoſez vôtre corps à tomber dans l'hydropiſie, en humectant trop les parties de-

ftinées à la coction, particulierement l'estomach, les intestins & le foye.

XXVI.

Ne beuuez point en vous allant coucher, si vous n'étes extraordinairement alteré, de crainte de vous trop humecter; l'humidité excessive nuit à la coction, parce qu'elle empêche la contraction de l'estomach durant le sommeil, le corps est humecté par le froid de la nuit qui ferme les pores du cuir, & retient la pituite qui demeure alors; mais pour ne vous point engager à boire, banissez au soir de vôtre table les pâtisseries, les ragouts, & toutes les viandes salées & épicées qui peuvent exciter la soif.

XXVII.

Donnez-vous bien de garde de boire à la glace, c'eſt une coutume qui ſe pratique malheureuſement parmi les perſonnes mêmes de la premiere qualité, les accidens qui en arrivent tous les jours vous doivent rendre ſages: Tout ce qui eſt froid comme la glace & la neige eſt ennemy de la poitrine, excite la toux, cauſe le flux de ventre & les rhumes, & dans le declin de l'âge les goutes, les coliques, les paralyſies, les convulſions, les tremblemens; car outre que le froid immoderé, & qui n'eſt point proportionné à la chaleur qu'il doit temperer, gele les parties qu'il touche, & plus il eſt joint à un corps terreſtre, & plus conſequemment il

le blesse. Or il est certain que la glace est la plus terrestre partie de l'eau, parconsequent elle nuit davantage que ne fait toutes les eaux de fontaine & de riviere qu'on a simplement rafraichies. J'estime pourtant qu'on en pourroit permettre l'usage moderé aux jeunes gens, dont le temperament est tres-chaud & dans les violentes chaleurs de l'Eté.

XXVIII.

Ne vous amusez point à mettre du pain trempé dans vôtre vin, cette coutume ne peut étre permise qu'à ceux dont l'estomach est debile & imbu d'humiditez excremenses & impures, afin de les digerer, aux vieillards pour consommer la pituite qui abon-

de dans leur estomach, & ainsi leur excite de l'appetit, encore faut-il que ce soit en petite quantité ; mais cette coutume est condamnable en ceux qui joüissent d'une santé parfaite, particulierement aux personnes qui ne sont point sujettes au matin aux nausées & dégouts, aux jeunes & aux personnes mesmes qui sont dans un âge meur & plus avancé ; car si le vin étant pris seul à jeun blesse l'estomch, il le blessera plus facilement si le pain en est imbu, pour ce qu'y demeurant davantage, il l'offencera plusque s'il passoit promptement. Au reste il est moins dangereux que le vin pur; car s'arrétant quelque temps en l'estomach, il se cuira & dige-

fera avec le pain, & le rendra moins incommode au foye, principalement si on y mesle un peu d'eau, au lieu que le vin étant pris seul, il sera incontinent attiré par le foye, lequel il brûlera, échaufera la masse des humeurs, & y causera des indispositions fiévreuses : De plus la partie la plus vapereuse s'élevant à la teste, broüillera le cerveau, luy fournira la matiere des rhumes & des convulsions, des lethargies, des epilepsies, des apoplexies, des paralysies, & d'une infinité d'autres maladies.

XXIX.

Ne dormez jamais trop longtemps, car le sommeil immoderé empesche que les humeurs cruës & inutiles ne

ſe digerent, il retient trop longtemps non-ſeulement les excremens vapereux, mais auſſi les plus groſſiers, de-là vient que la chaleur naturelle eſt affoiblie, que les ſens ſont hebetez, que le corps devient pareſſeux, que la tête eſt appeſantie par les vapeurs qui y ſont retenuës, & qu'enfin il ſe fait un amas de ſuperfluitez qui fourniſſent de matiere aux maladies aiguës: C'eſt pourquoi Hyppocrate condamne le ſommeil exceſſif comme l'auteur de beaucoup de maux.

XXX.

S'il eſt dangereux pour votre ſanté de dormir trop lõgtems, il ne l'eſt pas moins de veiller trop, puiſque les veilles exceſſives, condamnées auſſi

par Hyppocrate, desséchent le corps, nuisent parconsequent aux bilieux, sont contraires à ceux qui sont remplis & à ceux qui sont à jeun; car aux uns & aux autres elles empêchent la coction, & aux autres elles attenuent par trop, elles engendrent des cruditez á cause de la dissipation de la chaleur, elles épuisent les faces, elles causent la convulsion & la folie, elles inflament les esprits, elles aiguisent les humeurs, elles changent la temperature du cerveau, & pervertissent les fonctions des sens & de l'esprit.

XXXI.

Dormez donc & veillez modérement; car le sommeil estant bien reglé échauffe, les parties internes, fortifie les

viſceres, rend la coction des alimens meilleure, premierement dans l'eſtomach, & enſuite dans toute l'habitude du corps: Il cuit les humeurs cruës & les convertit en un ſang loüable, & les veilles quand elles ſont moderées aiguiſent les ſens & l'eſprit, & fortifient les extremitez par le panchement de la chaleur, dont la preſence perfectionne toutes les actions.

XXXII.

Ne dormez jamais plus de ſept ou huit heures, ſi vôtre temperament, vôtre âge & vos affaires ne vous engagent à dormir davantage. Ceux qui ont beaucoup ſoupé, doivent dormir plus que ceux qui ont jeûné, & les gens de travail, plus que ceux qui ne

s'exercent pas : Vous connoîtrez le temps que vous devez dormir par la parfaite coction des alimens & des humeurs, par l'absence des rots, par la coction des vivres, & par la promptitude des actions.

XXXIII.

Ne dormez jamais aprés vôtre dîner, car le sommeil du midi étant trop court, il ne fait pas une coction parfaite; il trouble l'ordre de la nature, qui a destiné le jour pour les veilles & la nuit pour le sommeil; il remplit le cerveau de trop d'humiditez, il fait un mouvement violant & contraire à la nature, vû que la lumiere du jour attire la chaleur & les esprits en dehors, & au contraire le sommeil retire l'un, & l'autre au dedans;

dedans ; il engendre des rots aigres & des ventositez, il ôte l'appetit, il enfle la ratte, il remplit le cerveau de vapeurs, il cause les douleurs de teste, les fiévres putrides & journalieres, les catarosus & la paresse. On doit pourtant vous le permettre quelquefois quand vous serez las & fatigué par quelque travail ou voyage, quand vous n'aurez pas dormi la nuit, quand les jours sont longs, & si vous y étes accoutumé, pourvû que le sommeil ne soit pas long, que ce ne soit pas aussi-tôt aprés le dîner, mais aprés un leger exercice.

XXXIV.

Ne faites point du jour la nuit, ni de la nuit le jour, ainsi que pratiquent tres-mal la

plûpart des Grands, mais comme vous devez veiller le jour, il faut que vous employez la nuit au sommeil (pourvû que ce ne soit pas immediatement aprés vôtre souper (car c'est le temps le plus propre pour le repos, alors le froid fait retirer la chaleur au dedans, l'humidité arrouse le cerveau, les tenebres & le silence contribuent beaucoup pour achever la coction.

XXXV.

Observez cet ordre pour le sommeil, couchez vous premierement sur le côté droit, afin que la viande descende plus promptement au fond de l'estomach, & que la respiration soit plus facile, ensuite sur le côté gauche, pour ne vous point fatiguer, & afin

que le foye estant panché sur l'estomach aide la coction ; dormez la tête haute, afin qu'elle soit plus facilement degagée de ses excremens. Ne vous couchez pas sur le ventre, parce qu'il provoque la décharge du cerveau sur les yeux ; ni sur le dos, parce qu'il échauffe les rheins.

XXXVI.

Fuyez les exercices violens, car ils échauffent & dessechent, ils augmentent la bile, pourrissent les humeurs, allument les fiévres, causent la lassitude, abatent les forces, brisent les membres, rompent les membranes & les veines, empêchent l'accroissement du corps, le precipitent dans la vieillesse ils endurcissent la peau & les par-

ties qui ſont les premieres expoſées à l'air, & offencent particulierement les yeux, dont la nature & le temperament eſt d'étre toûjours humides. Exercez-vous donc moderement, puiſque les exercices moderez fortifient les jointures & les chairs, donnent de l'appetit, facilitent la coction des viandes, ſubtiliſent les humeurs groſſieres, cuiſent les cruës, engraiſſent le corps, rendent les eſprits plus vifs & plus épurez.

XXXVII.

Exercez-vous principalement, ſelon le conſeil d'Hypocrate, le matin & le ſoir avant le repas, afin que les excremens qui reſtent aprés la coction achevée ſe diſſipent, & qu'ainſi le corps ſoit

rendu plus propre à recevoir une nouvelle nourriture. Promenez-vous donc un peu le matin aprés que vous étes levé, afin de provoquer la décharge des excremens de la premiere & seconde coction, sans laquelle rarement on se porte bien, & mesme on en déjeûne mieux & avec plus d'appetit.

XXXVIII.

Faites quelques legeres promenades aprés vôtre repas, car la promenade de cette sorte ne pousse point la chaleur au dehors, elle n'entraîne point les alimens, mais elle les fait décendre peu à peu dans le fond de l'estomach où elle sera plutôt cuire. Gardez-vous parconsequent d'aucuns exercices violens aprés

vôtre repas, car ils entraînent dans les veines les humeurs cruës, débauchent la coction en retirant la chaleur au dehors, bouchent le foye, causent des douleurs de teste, des vertiges & des étourdissemens.

XXXIX.

Ne travaillez jamais quand vous étes pressé de la faim, au contraire il faut vous reposer alors, de crainte de trop épuiser le corps & d'abatre les forces, si ce n'est que vous fussiez trop gras.

X L.

Faites succeder au travail un repos moderé qui repare les forces, qui soulage les membres accablez par le travail, qui releve les esprits dissipez, qui augmente la cha-

ſeur naturelle, qui ôte l'incommodité du travail, qui humecte les parties deſſechées, qui tempere les chaudes, mais par la regle des contraires ne vous laiſſez pas engourdir à la pareſſe, qui humecte par trop le corps, qui ne conſomme point les excremens, leſquels eſtans retenus engendrent des obſtructions, étouffent la chaleur naturelle, rafraichiſſent le corps, & fourniſſent de matiere aux maladies froides & humides.

XLI.

Ne vous amuſez pas à lire, à fueilleter des papiers, à joüer aux cartes, & à prendre quelque recreation aſſiduë aprés le repas; car outre que vous empeſchez la coc-

tion des alimens, vous travaillez vôtre esprit, lequel doit étre de repos aprés la repletion du corps : donnez-vous de garde aussi aprés vôtre repas de joüer à la boule, à la paulme, de dancer, de courir, & d'aller à cheval, si vous voulez ménager vôtre santé.

XLII.

Ne negligez pas de faire vuider les excremens de la premiere coction retenus dans le bas ventre ; car étans inutils pour la nourriture du corps, ils se corrompent par le long sejour qu'ils y font, ils ôtent l'appetit, ils causent le dégoût, ils excitent la colique quand ils empeschent la sortie des ventositez, ils causent le vertige & la douleur

leur de teste, à raison des fumées qui s'y elevent, & ils infectent tout le corps. Il faut donc que vous consultiez en ce rencontre votre Medecin, qui vous prescrira les remedes pour purger les excremens retenus, afin que le corps étant déchargé de son fardeau il en fasse mieux ses fonctions. Si au contraire il se fait en vous une évacuation immoderée, qui dissipe vos forces, votre Medecin vous ordonnera ce qui pourra vous étre necessaire en cette occasion, principalement les alimens de bon suc, & les viandes qui ont la faculté de restaurer & de fortifier les parties. Ne negligez pas aussi de vous faire sortir du sang une ou deux fois l'an

au Printemps & vers l'Automne plus ou moins, selon le conseil de votre Medecin. Si le sang peche trop en vous par sa quantité, lequel pourroit vous suffoquer ou causer ruption des vaisseaux, ou se corrompre : Vous pouvez adjouter à la saignée les fonctions, les exercices, la diete & les sudarifiques. Ne negligez pas enfin, si la bile, la pituite, les serositez, la melancolie sont supprimées de les purger par les remedes qui vous seront ordonnez, puisque l'arrest de ces humeurs peut causer une infinité de maladies tres-fâcheuses.

XLII.

Lavez tous les matins vos yeux avec de l'eau fraîche; car elles fortifie la gaîne de la

veuë, elle unit les esprits visuels, elle humecte les paupieres, elle ôte les ordures & chassies acres & mordicantes, qui sont adherentes aux yeux. Lavez aussi souvent vos mains, sçavoir au matin d'eau tiede, pour les mieux nettoyer quand elles sont crasseuses pour en ôter l'ordure & faciliter la transpiration des excremens de la derniere coction. Aprés le repas lavez les d'eau fraîche, pour repousser au dedans la chaleur en faveur de la digestion.

XLIV.

Ne vous laissez point emporter trop brutalement à l'amour des femmes, & souvenez-vous que la compagnie trop frequente de ce sexe, refroidit, desseche & affoiblit

le corps, debilite l'estomach, rend le visage pâle, obscurcit la veuë, relâche les nerfs, ébranle les jointures, avance les fluxions, diminuë la coction, amasse des excremens, rend la faculté vitale languissante, émousse l'entendement, ruine la memoire, détruit les forces, avance la vieillesse, & met en peu l'homme dans le tombeau par la dissipation de la chaleur & des esprits. Au reste quoique cette action soit tres utile pour se décharger de la semence comme d'un excrement superflu, & qui doit étre employé pour la procreation. Souvenez-vous qu'elle ne peut sans crime vous étre permise que dans un legitime mariage. C'est pourquoi si votre profession

vous en dispense, consultez là dessus vôtre Medecin, qui vous prescrira ce qui pourra vous profiter pour vuider cet excrement superflu, & éteindre en quelque façon ce feu violent & dereglé de la concupiscence.

XLV.

Domptez vos passions tant que vous pourrez, & rendez-les sujettes à vôtre raison ; s'il n'est point en vôtre pouvoir de les vaincre absolument, faites en sorte au moins que vous n'en soyez pas vaincu. Soumettez vôtre volonté à celle de votre Souverain, abandonnez vous à sa providence, que la prosperité ne vous éleve point, & que l'adversité ne vous abaisse pas: Regardez d'un même œil la

bonne & la mauvaise fortune. Supportez avec patience & avec resignation la perte des biens & la mort de vos proches. Regardez d'un œil d'indifference les biens & les maux qu'il plaira à Dieu de vous envoyer, & soyez toûjours prests à luy rendre ces biens quand il les voudra reprendre, puis qu'ils sont tous à lui, & que vous n'en avez que l'usufruit. Prenez d'aussi bonne part la maladie que la santé. Ne formez des souhaits que pour ce qui est juste & raisonnable, & si vos entreprises ne vous reüssissent pas, n'en accusez point vôtre mauvaise fortune, mais pensez que c'est un effet de la Providence, qui conduit toutes choses comme il lui plaît.

LXVI.

Ne vous abandonnez pas trop à la joye, car si elle est excessive elle cause souvent la syncope & une mort prompte, principalement aux vieillards, aux femmes, & aux personnes delicates, parce que la substance des esprits étant épuisée, la force de la faculté vitale se dissipe & se resout, & si au contraire elle est moderée, elle vous profitera dans la santé, & vous servira beaucoup pour la guerison des maladies, pource que la chaleur, l'esprit, & le sang étant répandus au dehors, elle fortifie toutes les facultez, elle nourrit le corps, elle l'humecte & lui donne une couleur vermeille, & dilate le cœur pour joüir du bien present.

XLVII.

Ne vous laiſſez point accabler par la triſteſſe qui ronge le cœur comme le ver fait le bois & la tigne les veſtemens, ainſi que parle le Sage. Elle refroidit & deſſeche tout le corps en faiſant retirer peu à peu la chaleur au dedans. Elle rend le viſage pâle, elle diminuë le poux en reſſerrant le cœur, & en étouffant la chaleur dont la generation des eſprits eſt empeſchée. Quelquefois elle allume la fiévre en empéchant la tranſpiration qui eſt la cauſe de la pourriture. Quelquefois elle tuë en ſuffoquant la chaleur.

XLVIII.

Ne vous laiſſez pas aller à la crainte, elle repouſſe ſubi-

tement la chaleur au cœur, d'où vient que les extremitez deviennent froides, pâlissent & tremblent, les dents sont resserrées, la voix est interrompuë, les forces sont abbatuës, le ventre devient lâche, & l'urine à cause de la foiblesse de la faculté retentive & de la resolution des muscles s'écoule: Quelquefois l'esprit se perd, quelquefois les fiévres & les maladies longues comme l'epilepsie, en sont excitez, & la vie enfin par la suffocation de la chaleur est éteinte.

XLIX.

Ne vous laissez point emporter à la colere, sçachez que c'est une yvresse sans vin, & courte furie, qui trouble le jugement & la raison; ternit

la beauté & la majesté du visage, pousse d'abord la chaleur au dedans & la répend ensuite par tout le corps; elle augmente le poux & le rend plus fort, elle enflamme les esprits & le sang, elle aiguise la bile, elle allume les fiévres journalieres & les putrefes quand il y a de la plenitude dans les humeurs. Enfin faites tous vos efforts & employez tous vos soins pour guerir ces fâcheuses maladies, soit par le secours de la Philosophie si elles proviennent d'ignorance, d'une mauvaise education, ou de foiblesse d'esprit, ou par le secours de la Medecine, si elles naissent de l'intemperie ou de l'impureté du corps.

L.

Reglez vôtre regime de vivre ſelon vôtre temperament, de ſorte que ſi vous étes ſanguin ſujet aux maladies, de pourriture, choiſiſſez un air bien temperé, employés les alimens qui diminuënt la plenitude du ſang & empeſchent la pourriture. Ces almens ne doivent pas étre chauds & humides puiſqu'ils l'entretiennent, mais ils doivent étre rafraichiſſans, deſſechans & aviſez, qui reſiſtent à la pourriture & peu nourriſſans. Trempez modérement vôtre vin, & dormez raiſonnablement. Si vous étes bilieux, reſpirez un air froid & ſec, uſez du bain, travaillez peu, repoſez vous beaucoup, abſtenez vous de viandes ſa-

lées, épicées, acres & ameres, qui augmenteroient & aiguiseroient vôtre bile, & amaigriroient vôtre corps; abstenez vous aussi de viandes trop douces qui se tournent facilement en bile, mangez beaucoup de potage, fruits & salade, & du boüilly plutôt que du rôty : Trempez extraordinairement vôtre vin, & beuvez beaucoup d'eau : Ne jeûnez gueres, car le jeûne enflâme les esprits, aiguise les humeurs & allume les fiévres, dormez beaucoup. Si vôtre temperament est pituiteux, usez de viandes chaudes & seches, acres, épicées & rôties qui incitent la pituite ; usez pour votre boire d'un bon vin vieil, subtil & fort, sans eau, ou tres peu ; mangez peu

de fruits & herbages, qui amassent beaucoup de cruditez dans les veines, gardez le jeûne, car vous en recevrez du profit, dormez peu & exercez vous beaucoup. Si enfin la melancholie est votre humeur dominante, abstenez-vous de manger de viandes grossieres & salées, qui fomentent & augmentent la melancolie, mangez des viandes chaudes & humides, beuvez d'un vin ferme, subtil & brillant qui augmente le sang, subtilise les esprits, échauffe le corps, humecte en nourriçant, chasse la tristesse, la crainte & les soins, tempere les mœurs farouches, & rend l'esprit plus doux & plus sociable. Ne vous laissez trop accabler au sommeil & à la tristesse.

LI.

Obſervez bien les Saiſons de l'année, ainſi mangez beaucoup dans l'Hyver, parceque la chaleur naturelle étant toute retirée au dedans, elle cuit beaucoup: *En cette ſaiſon*, dit Hypocrate, *les ventres*, c'eſt-à dire, les eſtomachs, *ſont tres-chauds, à raiſon du froid externe qui reſſerre les pores, peu frequemment toutefois, parce qu'il ne ſe fait pas un grand écoulement, que les alimens dont vous vous nourirez ſoient chauds & ſecs actuellement, & en puiſſance pour defendre le corps contre le froid & l'humidité.* C'eſt pourquoy abſtenez-vous de manger des legumes, herbages, trop de ſalade, potage & autres viandes excrementeuſes,

mangez plutôt du rôty que du bailly, parce qu'il échauffe & desseche davantage. Beuvez peu, mais pur & de bon vin; car l'Hyver par son humidité humecte assez le corps, chauffez vous bien, soyez bien vétu, exercez vous l'aprés Midi dans une chambre, afin que le froid ne vous ôte point le plaisir de l'exercice. Vivez sobrement dans la saison du Printemps, car alors la chaleur naturelle est diffuse, qui ne peut cuire tant d'alimens, & l'étrangere est augmentée, & comme dans cette saison il se fait amas de beaucoup de pituite excrementeuse engendrée durant l'Hyver, que les veines regorgent de beaucoup de sang, usez d'alimens froids

& subtils pour diminuër la plenitude, empescher la pourriture & rafraîchir le sang. Ne craignez pas de jeûner, & vous ne trouverez rien de plus profitable pour vous preserver des maladies ; car la diete cuit les cruditez, diminuë & vuide les superfluitez. C'est pourquoi l'Eglise tres-sage, conduite par le Saint Esprit, ordonne le jeûne de quarante jours pour la santé des corps, aussi bien que pour le salut des ames. Beuvez beaucoup, mais trempez bien vôtre vin, exercez vous dans ce temps deux heures aprés le lever du Soleil, pour éviter le froid du matin. Prenez peu de nourriture en Esté, car les pores étant ouverts par la chaleur en terre, l'interne se dissipe & s'affoiblit

s'affoiblit; elle devient oisive & languissante; de sorte qu'elle ne peut travailler que malaisément à la coction des viandes; mais en recompense mangez plus souvent attendu qu'il se fait une grande dissipation. Usez souvent de boüillons, & de viandes boüillies plutôt que de rôties, mangez des fruits & des herbages, trempez beaucoup vôtre vin, dormez bien, travaillez peu, promenez vous le matin avant la grande chaleur. Reglez bien vôtre vivre dans l'Automne. Bannissez de vôtre table les viandes grossieres & melancoliques à cause de la secheresse de la saison, c'est que la melancolie regne beaucoup en ce temps. Man-

gez ſouvent, mais peu à la fois, car les forces ayant été épuiſées durant les chaleurs de l'Eté, elles ne peuvent ſi promptement être rétablies. Beuvez vôtre vin pur, & comme l'abondance des fruits engendre des cruditez dans les veines, qui fourniſſent de matiere à une infinité de maladies, uſez en ſobrement.

LII.

Ayez enfin égard à votre âge, puiſqu'il arrive des changemens aux hommes à meſure qu'ils avancent en âge ; de ſorte que ſi Dieu vous donne des enfans, que la mere, s'il ſe peut, les nourrice elle-même, puiſque les enfans y ſont déja tous ac-

coutumez. N'est-ce pas une cruauté à une mere qui pouvoit nourir ses enfans, de les abandonner à d'autres, les brutes ayans en ce rencontre plus de naturel; mais si la foiblesse de son temperament l'en dispense, ayez soin de choisir une nourice d'âge & de stature mediocre, qui soit accouchée de peu de temps, qui ne soit point sujette aux maladies, dont les mœurs soient bien reglées, dont le lait soit agreable au goût, de couleur blanche, ni trop épais, ni trop fluide, qui s'exerce moderément, qui n'use point de viandes salées, & qui évite la compagnie de son époux. Si le lait de la Nourice n'est pas suffisant,

on peut leur donner un peu de boulie, quand ils sont sevrez vous devez leur donner une nouriture plus forte & plus frequente à cause de l'abondance de la chaleur qui cuit plus promptement, & parce qu'ils croissent, ne les faites pas jeûner, car la trop grande diete les offense. Que la nouriture que vous leur donnerez soit humide, soit de consistence, afin qu'elle se cuise plus facilement, qu'elle nourrisse plus promptement, & qu'elle aye plus de raport avec leur chaleur vapereuse, & leurs organes qui sont humides : Soit de leur faculté & de leur vertu, pour conserver & reparer leur substance humide & aider à leur ac-

croissement. Que cette nouriture soit moderement chaude, parce qu'il faut que le corps qui croît soit chaud, afin qu'il s'étende en toute maniere par la chaleur, ainsi vous leurs donnerez de petits potages, des panades avec le blanc de chapon, des œufs frais, selon les moyens que Dieu vous a donné. Ne souffrez pas qu'on leur donne du vin, qui échaufferoit leurs corps, & rempliroit leurs têtes de vapeurs, si ce n'est que la froidure & la foiblesse de leurs temperamens ne vous obligent de leur en donner un peu bien trempé. Soignez qu'ils dorment beaucoup, & quand ils sont éveillez laissez les joüer. Quand ils seront

arrivez à l'âge d'adolescence, c'est à dire de quatorze ou quinze ans, comme ils sont plus temperez vous leur donnerez une nouriture qui tienne le milieu dans la temperature. Ne leur donnez point de vin s'il n'y a une necessité pressante. Ne les engagez point dans le mariage ; j'entens les garçons, car les filles sont nubiles en en cet âge, & ayez l'œil qu'ils ne se laissent point aller à l'amour des femmes, car l'action venerienne les épuiseroit & empêcheroit leur accroissement & priveroit toutes leurs parties de leur nouriture. Comme la jeunesse est chaude & seche, donnez ordre que les alimens dont vous

vous nourrirez tendent à vous rafraîchir & vous humecter, car alors vous devez vous regler vous même. Beuvez beaucoup d'eau, ne beuvez point de vin s'il n'est extraordinairement trempé, autrement l'excez du vin vous precipitera malheureusement dans la colere & dans l'impudicité, qui vous seroient funestes. Dormez beaucoup, & sur tout fuyez la compagnie des femmes, & si par hazard vous étes engagé dans le mariage, usez-en avec moderation, si vous ne voulez avancer vos jours. Enfin lorsque vous aurez atteint la vieillesse, que vôtre vivre soit accommodé aux parties solides, lesquelles étans froides

& seches, vous les fomenterez par le sommeil, & les alimens chauds & humides, qu'il soit aussi accommodé aux excremens dont vous abondez dans cet âge, par consequent usez quelquefois de viandes salées qui consomment les humiditez ; les œufs frais & le miel qui nourissent beaucoup, vous seront convenables. Vous pourez jeûner facilement si vous étes encore dans la verte vieillesse, mais étant dans l'âge decrepite, vous prendrez de la nouriture plus souvent, mais peu à la fois. Votre boire sera de bon vin sans eau, qui vous échauffe, facilite la coction, concilie le sommeil, pousse les urines, & chasse

le chagrin & la melancolie.

Voila les regles de la ſanté que je vous ordonne aprés les plus grands Hommes du Monde, c'eſt à vous de les ſuivre ſi vous aimez vôtre ſanté & vôtre vie : Vous ne la devez point détruire pour les miſeres qui s'y rencontrent, vous la devez cherir, non pour les plaiſirs que l'on croit y trouver ; mais pour étre employez à rendre ſervice à Dieu, à qui vous étes redevable de tous les momens de votre vie, à l'Etat dont vous faites une partie, & à vôtre famille que vous devez bien conduire.

Fin de la Regle de la ſanté.



LES REGLES DE LA SANTE', OU LE REGIME DE VIVRE DES MALADES.

I.



Hoisissez pour vos Malades un air qui ſoit opposé à leurs maladies : ainſi dans les maladies froides choiſiſſez un air chaud, & dans les chaudes un air qui ſoit froid ; que s'il n'eſt pas

tel par sa constitution naturelle, corrigez-le par artifice.

II.

Dans les fiévres aiguës durant l'Esté, faites répandre dans la chambre de vos Malades des feüilles de Laituë & de Vignes, faites-la arroser d'eau fraîche, ou de vinaigre, ou d'eau rose, & dans l'Hyver faites faire un bon feu, & jetter des parfums: car nous ne vivons pas moins de l'air que du manger & du boire, & s'il repare les esprits par sa substance, il nous change par sa qualité découverte ou cachée.

III.

Envoyez les Phtisiques dans un lieu dont l'air soit sec: car la guerison de la phtisie,

c'eſt à dire de l'ulcere des poulmons, eſt le deſſechement; & comme l'eau ſalée, épuiſe les eaux des Hydropiques, & les deſſeche, envoyez-les s'il ſe peut ſur Mer : en un mot renvoyez à l'air natal ceux qui ſouffrent de longues maladies, & auſquels les remedes ne profitent pas. L'experience fait connoître tous les jours combien il eſt profitable aux maladies deſeſperées : car cet air de la patrie eſt ſi amy & ſi familier à la Nature, que les Malades ne l'ont pas ſi-tôt reſpiré, qu'ils recouvrent heureuſement la ſanté & la vie.

IV.

Suivez dans les maladies peſtilentielles où l'air eſt entierement corrompu, le con-

ſeil de vôtre Hypocrate, qui eſt d'avis que les Malades ſe retirent promtement, s'éloignent beaucoup, & ne retournent que fort tard : car ſi l'air pur eſt ſalutaire à toutes les perſonnes de quelque nature & de quelque qualité qu'elles ſoient, l'impur eſt nuiſible à tout le monde ; mais parce que tous les Malades n'ont pas la puiſſance ou la volonté de quitter leur païs, imitez même Hypocrate, & corrigez la malignité de l'air, en faiſant faire de bons feux dans tous les carrefours.

V.

Ayez égard pour bien regler le regime de vivre de vos Malades, à l'eſpece & au temps de leurs maladies ; examinez bien leur tempera-

ment, leurs forces, leur coûtume, & la saison de l'année ; & comme les maladies sont toutes differentes, que les unes sont aiguës, & les autres longues, c'est ainsi que vous devez vous comporter quand la maladie est tres-aiguë, & qu'elle est accompagnée de fâcheux symptomes, telle que peut estre la fiévre ardente, l'exquinancie & l'inflâmation des poulmons, qui bien souvent ne passent point le quatriéme jour, ordonnez une maniere de vivre tres-subtile, c'est à dire de l'eau d'Orge seulement, ou quelques boüillons rafraîchissans, pourveu que les forces le permettent.

VI.

Ordonnez dans les maladies simplement aiguës, dont le

terme est le sept ou le quatorze, comme les fiévres continuës, la pleuresie, & autres semblables qui se font connoître par les veilles continuelles, par la douleur de tête insupportable, par la soif que l'on ne peut éteindre, & par la rudesse, la noirceur & la secheresse de la langue, les boüillons, la gelée, les precis, les amandes & l'Orge mondé; ne suivez pas en ce rencontre le sentiment des Anciens, qui ne faisoient prendre à leurs Malades que la créme d'Orge & l'eau miellée. Nous ne sommes plus dans ce temps, & nos corps ne pourroient pas soûtenir une diete si exacte sans incommodité. Nos Anciens vivoient avec plus de frugalité

que nous ; ils eſtoient plus forts & plus robuſtes, & ne ſe purgeoient pas ſi ſouvent: Mais ſi vous ne devez pas imiter les Anciens dans leurs extrêmes dietes, donnez-vous bien de garde de donner des alimens ſolides comme font la plûpart des femmes, qui même dans les maladies aiguës, accablent les Malades opiniâtrement par l'abondance des alimens. Les boüillons & autres alimens liquides ſuffiſent pour conſerver les forces : car la nature eſtant dans le combat avec la maladie, il ſeroit à craindre que la chaleur naturelle eſtant toute occupée à cuire les viandes ſolides, ne fût accablée par la force & la violence de la maladie, & par conſequent

détournée de son devoir, qui est de travailler à la coction des humeurs.

VII.

Examinez bien les forces de vos Malades : car si elles sont abbatuës par la violence de la maladie & des symptomes, par une sueur excessive, par une hemorrhagie, & par un flux de ventre, conseillez à vos Malades pour rétablir leurs forces une maniere de vivre plus ample, car la Nature est la medecine des maladies, & vous n'en estes que les Ministres ; mais comme il est important que vous distinguiez bien les forces opprimées des languissantes, que l'oppression dépend de la plenitude du sang & des humeurs, de la langueur ou de

la violence, ou de la malignité de la maladie, & souventefois d'innanition, conseillez dans l'oppression des forces si la maladie le requiert, un regime de vivre subtil, & dans l'abatement un qui soit plus plein : de sorte que si une maladie tres-aiguë vous engageoit à une forme de vivre tres-exquise, la langueur & l'abattement des forces ausquelles vous devez avoir plus d'égard qu'à la maladie vous le deffend ; observez toutefois dans les maladies contagieuses & pestilentielles d'ordonner une forme de vivre plus pleine ; à cause de la malignité qui est attachée à ces maladies qui vous empêchent de suivre les loix ordinaires : ce qui détruiroit toute

la Nature, si les forces n'étoient soûtenuës par la bonté & suavité des alimens.

VIII.

Considerez exactement les temps & les accez des maladies, pour ne point faire de faute dans le regime de vivre : ainsi dans le commencement que toutes les humeurs sont connuës, faites un peu jeûner vos Malades ; mais dans la rigueur où les crises ont coûtume de se faire, & que les symptomes augmentent, retranchez-leur beaucoup de leur nouriture, pour ne point détourner la Nature de son ouvrage, qui est pour lors occupée à la preparation & à la coction des humeurs. Il est à propos, dit tres-bien le judicieux Galien, de nourir

un peu plus fortement les Malades au commencement & à l'accroissement de leurs maladies, mais tres-peu dans la vigueur ; & si vous estes obligé de conserver les forces pour soûtenir la crise qui approche, vous devez bien prendre garde de ne point accabler la Nature par des alimens trop copieux.

IX.

Considerez aussi les accez & les redoublemens des maladies au commencement de l'accez des fiévres ; contenez les Malades dans la diete, & soyez trois ou quatre heures sans leur faire prendre ni boüillons, ni aucuns alimens solides, afin que l'accez arrivant, trouve l'estomach des Malades vuide, autrement la

nourriture prolongeroit la maladie. La Nature au commencement de l'accez tâche de pousser au dehors la matiere qui nourrit la maladie ; de là arrive le tremblement, le frisson & le froid, & cette matiere est poussée au dehors par le ministere de la chaleur & des esprits ; mais au contraire elle retourne au dedans quand on nourrit le Malade: Accordez-leur la boisson dans la vigueur, & les boüillons dans le declin ; mais sur tout ayez égard aux forces, au temperament, à la coûtume des Malades, & à la longueur de l'accez : car si les forces sont si languissantes qu'elles ne puissent pas souffrir une si longue diete, il est de vôtre prudence de leur faire pren-

dre quelque chose, principalement si dans la santé ils ont coûtume de manger trois ou quatre fois par jour.

X.

Considerez enfin le temperament des Malades, car les bilieux ne peuvent jeûner long-temps, puisque par le jeûne la bile devient plus farouche, la fiévre augmente, & les Malades tombent souvent en foiblesse & en défaillance ; mais cette humeur est temperée & adoucie par les douces & agreables vapeurs du boire & du manger. Quant à la longueur de l'accez, s'il est beaucoup long, par exemple de vingt heures, ne les faites pas trop jeûner, & si l'accez n'est pas de si longue

durée : ne leur accordez point à boire avant la vigueur, mais faites-leur prendre un boüillon nourrissant dans le declin.

XI.

Ne pratiquez pas les mêmes regles dans les maladies longues, que dans les maladies aiguës ; nourrissez davantage & plus fortement vos Malades, afin qu'ils puissent arriver à une heureuse fin, sans diminution de leurs forces : si toutefois ces Malades sont delicats & de foible complexion, les boüillons bien nourrissans, les consommez, dans lesquels on pourra mesler quelque peu de blanc de poulet ou de perdrix, coupez par petits

morceaux, à prendre dans une cueillere, les precis, l'Orge mondé un peu ferme, & le suc des viandes suffiront à conserver les forces, tant pour le present, que pour l'avenir; que si au contraire ces Malades sont fort robustes, faites-leur user d'alimens solides, qui soient de bon suc & de facile coction, comme de jaunes d'œufs, d'aîles d'oyseaux, de poulets & de chapon, d'une jeune perdrix, d'un poulet de quinze jours, d'un pigeonneau, de langues ou de pieds de mouton, du veau plutôt que du mouton, mais jamais de bœuf, si ce n'est pour les païsans qui se servant rarement de Medecins, n'ont pas besoin de

diete. Quant au poisson, si les Malades ne veulent point manger de viande aux jours que l'Eglise deffend d'en manger, permettez-leur seulement la sole, la perche, le brochet; au dessert les poires cuites, assaisonnées de sucre dans les maladies aiguës par décidence : prescrivez-leur une diete moderée, c'est à dire qu'elle tienne le milieu entre celle des maladies aiguës & celle des maladies longues. Tels seront les boüillons plus forts & les viandes plus solides, selon que la maladie sera plus semblable aux maladies aiguës, ou aux maladies longues; & lorsque les Malades seront arrivez dans le declin, rétablissez-les peu à peu par

une nourriture plus forte & plus solide : car il faut remettre peu à peu les corps amaigris de longue main, de crainte de faire naître des cruditez qui pouroient causer une recheute plus fâcheuse que celle de la premiere maladie.

XII.

Tâchez de provoquer le sommeil aux Malades qui ne dorment pas, de crainte que par la dissipation & l'épuisement des esprits animaux, les forces ne manquent : Employez pour cet effet toutes sortes d'artifices, faites couler dans la chambre des fontaines d'eau, faites-leur frotter & laver les pieds avec une

décoction de laituës, de feüilles de vignes, de violiers & de nenuphar, qui rafraîchit ce qui humecte, car les pieds sympatisent avec le cerveau par les nerfs; employez le bain, les potions somniferes, les famentations & les bandeaux, & même qui par sa douceur charme l'esprit & endort. Si au contraire vos Malades dorment trop, réveillez-les, & employez les remedes que vous jugerez alors à propos, & dont vous pourrez consulter les Autheurs.

XIII.

Empeschez vos Malades de dormir au commencement de l'accez des fiévres, car le

ſommeil nuit beaucoup en ce temps, parce que la matiere de l'accez que la Nature tâche de pouſſer au dehors, eſt retirée au dedans; mais dans le declin, ne les empeſchez pas de dormir.

XIV.

Perſuadez pour concluſion à vos Malades, de ne ſe point laiſſer accabler à la triſteſſe, ne ſouffrez pas qu'on leur rapporte quelque fâcheuſe nouvelle, nourriſſez-les toûjours de bonne eſperance, (ſans negliger toutefois ce qui regarde leur conſcience) quoy que vous les trouviez en danger, & faites en ſorte qu'ils ayent de la confiance

en vous ; car ils en feront plutôt ſoulagez.

Fin du regime de vivre des Malades.

LA TABLE DE SANTE'.

A.

ABRICOTS, sont plus agreables à l'estomach que les Pesches, & ne se corrompent pas si facilement dans le ventre. Les confits fortifient l'estomach, & resserrent.

AGNEAU, la chair est humide, mais delicate, & tres-saine quand elle est rôtie.

AIL chaud jusqu'au quatriéme degré, provoque l'urine & les menstruës, chasse les vers, est un preservatif

contre les venins, principalement contre ceux qui subsistent en une matiere grossiere & terrestre, estant incisif, subtilisant, abstertif. Si vous le mangez crud, il est venteux, il desseche l'estomach, & ulcere la peau ; mais si vous le faites boüillir legerement, il quitte son acrimonie, & il n'est pas si méchant. Les païsans & gens de travail le mangent crud avec du pain, & quelquefois l'assaisonnent avec du sel & du vinaigre : Estant ainsi pris, il est grandement chaud, acre, piquant, difficile à cuire, & ainsi desseche l'estomach, & cause beaucoup de ventositez comme je viens de dire. Si vous les aimez, vous en pouvez mettre l'Hyver parmy les sauces,

ſauces, ou pour mieux faire en larder les épaules de mouton, & les ôter quand elles ſont cuites. Les jeunes gens qui n'ont que trop de chaleur, ne s'en doivent pas ſervir; les vieilles gens & les pituiteux en peuvent uſer. Il eſt nuiſible à la veuë.

AISLES d'oyſeaux ne ſont gueres excrementeuſes, à cauſe de leur continuel mouvement, & ainſi donnent au corps une nourriture loüable.

ALAUSE a la chair dure, eſt difficile à digerer, & diſtribuë un ſuc groſſier dans le corps.

ALLOÜETTES deviennent groſſes pendant l'Hyver, & engendrent un bon ſuc.

AMANDES douces échauffent & nourriſſent mediocre-

ment ; elles subtilisent & remedient aux maladies des poulmons & des reins : on en fait des amandez & des émulsions, qui par leur douce vapeur portée à la tête, font reposer. Les ameres ne sont pas propres à la nourriture, mais elles subtilisent & déchargent davantage, par consequent elles conviennent mieux à purger les grossieres humeurs par le crachement;& si l'on s'en veut bien rapporter à Plutarque, elles empeschent l'yvrognerie, parce qu'elles dessechent & consomment l'humidité, & empeschent que les veines ne s'emplissent, dont la détention cause l'yvrognerie.

ANCHOYES sont agreables en salades, mais elles

donnent un mauvais ſuc.

ANDOÜILLES de quelque maniere qu'elles ſoient appreſtées, ne ſont aucunement ſaines.

ANGUILLES ſont viſqueuſes & de difficile digeſtion, quoy qu'elles ayent une chair molle : ainſi elles ne ſont pas ſaines, & ne ſont recommadables que par leur ſuavité & douceur, ou plutôt fadeur, qui doit eſtre corrigée par quelque ſauce de haut goût. L'Anguille rôtie eſt plus ſaine que la boüillie, & celle-cy eſt tres-dangereuſe quand elle eſt étouffée en cuiſant. Il faut boire ſouvent & à petits traits de bon vin en mangeant de l'Anguille, pour conſommer ſa lenteur & viſcoſité : On la tient contraire à la voix, en

ce qu'en humectant la trachée artere, elle rend la voix rauque & mal-sonnante.

ANIS, soit crud, soit confit, estant pris aprés le repas, abaisse les vapeurs qui s'élevent à la teste, cuit les cruditez, resout les ventositez, rend l'haleine agreable, resserre le ventre, & donne abondance de lait; c'est pourquoy ceux qui ont l'estomach foible, qui ont l'haleine mauvaise, & les Nourices en peuvent user.

ARTICHAUDS chauds au second degré complet, ou au commencement du troisiéme, & secs au second. On les mange en differente maniere, cruds avec le sel & le poivre, & sont indigestes, frits en la poësle, & ne vallent

pas mieux, cuits avec le beurre, y ajoûtant la muſcade, & ſont plus ſains ſur tout le dedans : au reſte ils engendrent un ſuc mélancolique, & profitent aux perſonnes qui ſont engagées de ſatisfaire à l'amour raiſonnable & honneſte.

ASPERGES, ſe mangent toutes entieres avec le beure & la muſcade, ou ſeulement les pointes en guiſe de pois verds. Elles font uriner, elles levent les obſtructions du foye & des reins, elles ſe changent promptement en ſang, elles nourriſſent beaucoup, & en augmentant la ſemence, elles font ſatisfaire à l'amour.

AVELINES ſont plus chaudes, & meilleures que

les noix, dautant qu'elles ſont moins huileuſes, & que leur ſubſtance eſt plus compacte & plus reſſerrée. Elles nourriſſent beaucoup, mais elles ſe cuiſent difficilement, & cauſent des douleurs de teſte, à raiſon de la chaleur qui eſt jointe à la ſechereſſe.

B.

BELIER, ſa chair étant deſſechée tant par vieilleſſe que par chaleur venerique, ſent mauvais, & ſouvent le bouquin, & à peine doit être mangée des Payſans.

BETES piquotent l'eſtomach & le foye quand on en mange trop, elles purgent le cerveau par les narines.

BESTERAVES engendrent

de mauvaiſes humeurs & de mauvais ſang, à raiſon de leur qualité nitreuſe ; elles ſont de peu de nouriture : On les fait cuir en la braize ou au four, & on les mange fricaſſées ou en ſalade.

Boeuf, ſa chair eſt froide & ſeche, d'un ſuc groſſier, terreſtre & melancolique, difficile à cuir, ſurtout quand il eſt maigre & ſuranné ; car l'âge conſomme l'humidité nouriciere & endurcit la chair, & la maigreur marque une chaleur adulte, qui produit le même effet. On tient que cet animal eſt ſujet aux goutes & aux écroüelles, qui ſont des maladies mêlées de pituite & de melancolie, qu'il avalle beaucoup d'excremens à cauſe qu'il fait peu d'exer-

cice, qu'il a le cuir épais, & qu'il ne foule jamais. Il eſt meilleur dans l'Hyver que dans un autre temps, parce qu'il a beſoin d'une chaleur plus copieuſe pour ſe cuire. Au reſte c'eſt la viande la plus ordinaire, & on en ſert dans toutes les meilleures Tables. On fait ſur tout eſtime du Bœuf ſalé d'Angleterre.

Beurre, chaud & humide au premier degré, donne un bon ſuc, mais qui s'enflâme & ſe reſout aiſément. Il lâche le ventre par ſon actuoſité. Il eſt un remede aux maladies de poitrine. Les boüillons avec le Beurre, ſont nuiſibles aux febricitans.

Bierre, n'eſt pas ſaine quand elle eſt mal cuite, elle travaille l'eſtomach & le bas

ventre, par des ventositez & coliques, cause des douleurs & tournoyemens de tête ; & enyvre. Elle fait un sang grossier & impur. Fait une matiere d'obstructions aux principaux visceres, particulierement au foye & à la rate, & engendre la gravelle & la pierre ; & quand elle est trop vieille elle a perdu sa force, n'étant non plus nourrissante que l'eau simple.

Biscuits des Nautonniers dessechent beaucoup, c'est pourquoy ils sont propres aux hydropiques & à ceux qui habitent les lieux maritimes où il se fait amas d'humeurs excrementeuses. Les Biscuits des Bâtissiers mêlez avec les œufs, le sucre & les amandes sont destinez

pour les voluptueux, mais il en faut user sobrement.

BOUDIN, indigeste, allumette à vin, & partant l'on en doit rarement manger.

BOÜILLIE, cause des obstructions & de la pesanteur en l'estomach, elle le fait moins si on y mêle un peu de sel ou de sucre.

BOURRACHE, réjoüit & rétablit la memoire perduë.

BOYAUX sont de tardive & difficile coction, engendrent un sang froid & cruel, mais s'ils sont bien cuits, ils donnent au corps une bonne nouriture. Ceux de Porc sont fort savoureux quand ils ont été nouris de figues seches, selon le conseil de Galien & d'Aristote, qui pretendent que les figues sont la meilleu-

re pâture des Porcs, parce-qu'elles sont fort nourissantes & font beaucoup de graisse.

BREBIS, la chair n'est pas si bonne que celle des Agneaux & Moutons, principalement quand elles sont vieilles, & ont porté beaucoup de fois.

BROCHET, de facile coction, salutaire aux sains & aux malades.

BUGLOSE, a les mêmes facultez que la Bourache.

C.

CAILLE, sa chair est fort excellente quand elle est nouvelle, elle donne un sang chaud & excrementeux, qui fournit beaucoup de semen-

ce, & quand elle est vieille, comme elle se nourit d'Hellebore. Elle cause la convulsion par le trop frequent usage.

CANARD domestique est tres-chaud, donne une nouriture copieuse, mais pleine d'excremens & qui n'admet pas une facile coction. Le Canard de rivière est plus froid & se cuit plus malaisément. Il n'est pourtant pas si rempli d'excremens que le domestique, parce qu'il s'exerce davantage.

CANCRES ont la chair tres-dure, & partant sont de difficile coction.

CANELLE est odorante, elle échauffe, provoque l'urine, & desseche avec astriction. On en assaisonne quel-

quefois les viandes pour relever le goût, & on en mêle dans le vin & autres liqueurs pour fortifier l'estomach.

CAPPRES salées sont à la verité de dure digestion, mais à raison de leur acidité, elles reveillent l'appetit de ceux qui l'ont perdu, & levent les obstructions du foye & de la rate.

CAROTES ou Panais sont de difficile coction, donnent une nouriture grossiere, mais petite. Elles provoquent les menstruës & l'urine, elles rendent la semence aqueuse : c'est pourquoi elles sont contraires à la generation, aussi bien qu'à l'estomach, au foye & à la rate.

CARUI, espece de Carotes ou Panais, est chaud au se-

cond degré. Il eſt agreable à la bouche, utile à l'eſtomach, il fait uriner, & donne appetit. On mange l'herbe en potage, & la racine accommodée comme les Carotes.

CARPE, ſa chair eſt molaſſe & gluante, toutefois de paſſable nouriture quand elle eſt bien aſſaiſonnée de vin & Epiceries, ou quand elle eſt rôtie ou frite, ſa langue eſt un friand morceau. Une vieille Carpe vaut mieux qu'un Carpeau, attendu que par l'âge elle eſt deſſechée de ſon flegme. Les meilleures Carpes ſont celles de riviere; leur couleur doit étre d'un jaune luiſant, les noires ſont bourbeuſes.

CERF, ſa chair eſt ſemblable à celle du Bœuf, elle eſt

malaiſée à cuire, elle nourit peu & augmente la bile noire, ſa rareté la fait priſer.

CERFUEIL, eſt agreable à l'eſtomach, ôte le dégouſt, on le mange cru en ſalade, & cuit en potage; il provoque l'urine.

CÉRISES aigres, plaiſantes à l'eſtomach échauffé: Elles appaiſent la ſoif, renouvellent l'appetit, lâchent le ventre, temperent la bile, & par leur acidité empêchent la pouriture, mais elles nouriſſent peu, & étans ſeches elles reſſerrent davantage le ventre, elles inciſent & deſſechent les flegmes qui ſejournent dans l'eſtomach. Le Syrop de Ceriſes eſt merveilleux pour deſalterer ceux qui ſont travaillez de la fiévre durant les

ardentes chaleurs de la Canicule ; le noyau eſt propre à rompre & briſer la pierre des rheins & de la veſcie. Les meilleures Ceriſes doivent avoir la queuë courte. Les Ceriſes douces ou Guignes nuiſent à l'eſtomach, engendrent des vers & des humeurs pouries dans le ventre. Les griotes étant bien meures, ſont fort agreables au goût. Les Bigarreaux ont la chair peu humide, forme campacte, fort douce & ſavoureuſe, mais ils engendrent des vers.

CERVELLES nuiſent à l'eſtomach, ſont de difficile & tardive coction, lâchent le ventre, engendrent un ſuc groſſier & pituiteux, toutefois quand elles ſont bien cuites, elles donnent au corps

une nouriture qui n'est point à rejetter. Celles des Oyseaux pour étre plus seches, moins visqueuses & gluantes, valent mieux que celles des Bêtes à quatre pieds, qui sont de nouriture grossiere & phlegmatique, qui passent lentemenr, & qui sur tout sont de coction difficile. Celles de veau nourissent passablement pourvû que l'estomach soit bon.

CHAMPIGNONS froids & humides, veneneux, si l'on n'a soin de corriger leur qualité veneneuse avec de bon vin; car si on en mange avec excez ils étranglent, causent la défaillance, & cette espece de maladie qu'on appelle *Cholera morbus*, quand on vuide la bile par haut & par bas.

CHAPON, sa chair, soit rôtie, soit boüillie, est propre à toutes les personnes de quelque temperament qu'ils soient, elle est de bon suc, de facile coction, bien nourissante & qui donne des forces.

CHASTAIGNES & Marons se cuisent malaisément, engendrent un sang grossier, enflent, causent des ventositez, ressserrent le ventre, & reveillent le desir des femmes.

CHEVRE, sa chair est chaude & seche, acre, vicieuse, & nuisible à ceux qui tombent du haut mal.

CHEVREAU, sa chair se cuit aisément; car par son mouvement & sa course continuelle, elle devient plus tendre

& est purgée de ses humeurs superfluës.

CHICORÉE resserre moderément, fortifie le foye & leve ses obstructions; la Sauvage est meilleure à l'estomach que la simple; l'une & l'autre est rafraîchissante, par consequent tres-bonne aux bilieux & aux jeunes gens. Elle mange en potage, en salade, & cuite sous un gigot de Mouton.

COCHON de lait. Sa chair quoique facile à cuire, ne fait pas un sang loüable, mais froid & cru, à cause de sa lenteur & humidité naturelle. Pour rendre sa chair pure & delicieuse, il faut bien farcir le ventre de Thym, d'Hysope, Sarriette & Sauge pour dessecher & consommer les

glaires dont ils sont pleins. Ils ne valent rien au pituiteux.

CHOUX, lâchent le ventre quand ils sont bien cuits, & au contraire ils le resserrent quand ils ne le sont gueres. Ils ne nourissent pas beaucoup, & engendrent un sang grossier & melancolique, à raison duquel ils sont nuisibles à la veuë, & troublent le sommeil. On croit qu'étans mangez auparavant les autres viandes ils empêchent l'yvrognerie, & étans pris aprés ils la chassent par une sympathie qu'ils ont avec la vigne, & une antipathie avec le vin.

CIDRE fait de Pommes, étant desegré de son marc & entierement purifié, est un

breuvage non-seulement agreable, mais aussi tres-utile aux personnes qui ont le foye chaud & bilieux, & est contraire à celles qui ont l'estomach froid, & qui sont sujettes aux cruditez & indigestions. Celuy de Poires n'est pas si sain. Au reste la diversité des Pommes & des Poires le rend plus ou moins excellent.

CITRONS par experience resistent aux venins, éteignent la soif & l'ardeur des fiévres, & repriment la bile. L'écorce qui est chaude & seche confite forfitie l'estomach, favorise la coction, empêche la contagion de la peste; & rend bonne haleine.

CITROÜILLES froides & humides, n'ont du goût que

par l'assaisonnement que l'on y fait, nourissent peu,& donnent un sang froid, humide & excrementeux.

COEUR étant composé d'hune chair solide, dure & compacte, est de coction assez difficile, toutefois s'il rencontre un bon estomach, il fournit une nouriture copieuse, mais grossiere & melancolique.

COINS à cause de leur substance froide & terrestre, arrestent le flux de ventre, & ainsi sont convenables aux flux de ventre & à la dissenterie, pris avant le repas, pourvû qu'ils soient cuits & confits; car étans crus ils donnent des ventositez.

CONCOMBRES, étans froids & humides ne se doi-

vent accorder qu'aux estomachs chauds, & bien qu'ils soient de facile coction, ils amassent un mauvais suc dans les veines qui se pourissent aisément, & allument les fiévres malignes.

CORMES astringentes & profitables aux flux de ventres.

COQS. La chair des vieux Coqs est dure & ingrate, mais la decoction lâche le ventre.

COQS d'Inde nourissent beaucoup, mais se digerent malaisément, & engendre un sang grossier.

D.

DATTES sont plus astringentes étans fraîches que seches, ils causent douleur de teste & enyvrent

ſi on en mange trop. Les ſeches mangées ſont bonnes à ceux qui crachent le ſang, aux dyſenteriques, & à ceux qui ſouffrent douleur d'eſtomach.

E.

EAU froide & humide tempere la chaleur, detrempe les viandes dans l'eſtomach: Celle qui eſt legere s'échauffe & ſe refroidit promptement, paſſe viſte & ne cauſe point de peſanteur au ventre & aux hypochondres. Les herbages & legumes que l'on y fait cuire, ſe cuiſent en peu de temps. Elle eſt tres-commode aux bilieux & aux jeunes gens, mais elle eſt venteuſe. On la peut corriger en

la faisant bouillir legerement, pour attenuer sa substance grossiere & terrestre, ou en y mettant un peu de vin, afin qu'elle passe mieux. Celle de pluye que l'on puise dans les Cyternes, est la meilleure & la plus salubre de toutes, à raison de sa legereté, de sa tenuité, de sa netteté & de sa douceur, car elle est engendrée des vapeurs comme par distilation. Celle de fontaine est propre à tout le monde, pourveu qu'elle tombe des montagnes, & qu'elle coule agreablement sur le gravier & sur le sable. Celle de puits est fraîche, cruë, grossiere & terrestre : ce qui fait qu'elle passe malaisement, & qu'elle ne fait pas uriner. Celle de

riviere est mauvaise, estant limoneuse & corrompuë par les ordures que l'on jette souvent dedans. Il faut excepter celle de la riviere de Seine, qui est veritablement saine, & mesme tres-utile aux Malades. Celle des estangs & marécages est la plus mauvaise; elle est grossiere, impure, sarduse, endormie & de mauvais goût. Quant aux eaux minerales, elles conviennent plutôt à la guerison des Malades, qu'à la consommation de la santé.

Ecrevisses, à raison de la dureté de leur chair sont de difficile coction. Le manger en est fort agreable.

Eperlan, sa chair est friable, peu excrementeuse, & de facile coction,

EPINARDS lâchent le ventre, à raiſon de leur humidité excrementeuſe. Ils excitent meſme des ventoſitez, ſi on ne les corrige par des choſes chaudes.

F.

FENOUIL. Sa ſemence chaſſe les ventoſitez, pourveu que la quantité ſoit mediocre : car l'experience fait voir que ceux qui en mangent copieuſement, ſouffrent une retention d'eſtomach, & des ventoſitez. La ſemence du Fenoüil marin eſt aſſez agreable ; elle réveille l'appetit, elle leve les obſtructions, elle remedie à la jauniſſe, elle pouſſe l'urine dehors, elle rompt la pierre ;

& rend la couleur du visage
plus belle & plus agreable.

FEVES, quoy que bien
separées & bien assaisonnées,
sont venteuses & de difficile
coction, engendrent un suc
mélancolique, dont les vapeurs
portées à la teste, offusquent
les yeux, excitent
les songes terribles, troublent
l'imagination, & avec
le temps peuvent causer le
mal caduc, réveillent l'amour;
mais estant frites & assaisonnées
de choses chaudes, elles
ne sont pas si mauvaises.

FIGUES, nourissent &
engraissent beaucoup: on les
croit propres au sable des
reins & à l'Hydropisie; elles
sont temperées, & de tous
les fruits d'Automne sont les
moins malfaisans. Les Figues

feches font chaudes au premier degré, en approchant du fecond ; Elles ont plusieurs ufages, car elles incifent, fubtilifent, nettoyent, purgent les reins, profitent aux Malades de la poitrine ; mais à caufe de leur douceur, elles nuifent aux inflâmations des vifceres par un trop frequent ufage, elles engendrent un mauvais fang & des points.

FOYE eft d'un fang groffier & de tardive coction ; il eft pourtant de meilleure & plus agreable nouriture que le poulmon & la rate.

FRAISES rafraichiffent, appaifent la foif, & lâchent le ventre ; mais l'experience fait connoître qu'elles fe corrompent aifément.

FRAMBOISES dont l'odeur & la ſaveur ſont tres-agreables, rafraichiſſent & reſſerrent ; elles ont la chair humide & mollaſſe.

FROMAGE en general eſt de difficile coction, fournit un ſuc groſſier ; il eſt bon neanmoins à ceux qui joüiſſent d'une ſanté parfaite, pourveu qu'on le prenne en petite quantité, & qu'il ſoit bien choiſi : car le frais rafraîchit, humecte & nourit davantage, n'eſtant point ſalé ; le vieil eſt le plus chaud & plus acre, donne un mauvais ſuc, ſe digere mal, échauffe le ſang, engendre les obſtructions, la gravelle & la mélancolie ; il nuit à la teſte, aux dents & à la poitrine ; il excite la ſoif, il appeſantit

l'estomach, & par consequent doit estre deffendu aux personnes delicates. Celuy qui tient le milieu resserre le ventre, facilite la coction, car par sa pesanteur il fait décendre la viande au fond de l'estomach, & par son onctuosité visqueuse il forme sur le chyle comme une legere croûte, afin de conserver la chaleur pour une meilleure coction, & empescher que les fumées ne soient portées à la teste, & par son astriction ferme la bouche de l'estomach. Le bon Fromage ne doit estre ni trop frais, ni trop vieil, salé mediocrement, d'un bon goût, de substance moyenne entre le mol & le dur, le gluant & le friable.

G.

GASTEAUX engendrent un suc grossier, appesantissent l'estomach, ressserrent le ventre, causent des obstructions & des cruditez.

GELE'E de viandes, donne des forces aux Malades : on la prend par cueillerée entre les boüillons.

GINGEMBRE est bon pour fortifier l'estomach, & favorise la coction.

GIROFLES chauds & secs au troisiéme degré, aromatiques, & resserrans, donnent bon goût au potage, & aux viandes où on les employent font bonne haleine, & fortifient l'estomach.

GLANDES ou Glandules

ſont agreables & plaiſantes à manger, principalement les tetins de Porc & de Vache qui retiennent la ſuavité du lait.

Goujon, ſoit de Mer, ſoit d'eau douce, eſt de bonne nouriture, de bon goût, & de facile coction, pourveu qu'il ne ſoit pas noury en des eaux bourbeuſes & dormantes, ou bien en des rivieres qui reçoivent pluſieurs immondices, comme proche les grandes Villes. Sa chair est moyenne entre le ſec & l'humide : on le mange boüilli ou rôty.

Graisse priſe comme aliment renverſe l'eſtomach, ôte l'appetit, nourit peu, rend les ſens hebetez, ſe tourne facilement en bile, & ſe con-

fomme en vapeurs.

GRENADES rafraîchiſſent, deſſechent & reſſerrent, principalement les aigres qui temperent la chaleur de l'eſtomach, le fortifient, & empeſchent la pourriture ; les douces enflent, & ne ſont pas bonnes dans les fiévres.

GRENOÜILLES eſtans frites ſont de facile coction, & donnent un ſuc froid & humide.

GROISELLES blanches avant leur maturité, plaiſent au goût par leur verdeur, & les rouges eſtans confites rafraîchiſſent, émouſſent le boüillon de la bile, étaignent la ſoif, & arreſtent tous les flux immoderez.

GRUAU échauffe & deſſeche, & nourit peu.

H.

HARANG a la chair dure, se cuit malaisément ; il répand un mauvais suc dans le corps, sur tout quand il est salé. Le frais vaut mieux.

HUILE d'Olive qui est celle dont on use ordinairement, soit pour les fritures, soit pour les salades, est de nature aërienne, lâche le ventre, fortifie l'estomach, & resiste aux venins. Elle est tres-utile aux corps froids & temperez, mais contraire aux chauds & aux bilieux.

HUISTRES ont la chair dure, grossiere & gluante : on les mange avec leur eau, & on corrige leur crudité

avec le poivre blanc, & frites.

Hyssope cuit la pituite grossiere, & purge la poitrine & les poulmons.

L.

Laitue froide & humide au troisiéme degré donne un suc loüable; elle est contraire aux pituiteux & aux astmatiques, c'est à dire à ceux qui ont de la peine à respirer; mais elle est commode au temperament chaud pour temperer la chaleur de l'estomach, reprimer la bile, appaiser la soif, provoquer le sommeil, éteindre le feu de la concupiscence à l'égard des personnes à qui la compagnie des femmes doit estre

deffenduë.

LAIT froid & humide nourit beaucoup & promptement, est la propre nouriture des petits enfans, & même des grandes personnes maigres & phtisiques; il engraisse, augmente le cerveau, dilate la poitrine, adoucit la toux, amollit le ventre, à moins qu'il ne soit cuit, appaise l'ardeur de l'urine, donne de la force à ceux qui doivent cherir leurs femmes, & rétablit les corps épuisez, puis qu'il se tourne facilement en sang. Ceux qui sont affligez d'en user le doivent prendre tiede, frais tiré, & avoir esté bien purgé auparavant, pour empêcher qu'il ne se corrompe avec les humeurs. Il faut demeurer en

repos aprés qu'on l'a pris, de crainte qu'il ne s'aigrisse aprés le mouvement : car il faut s'abstenir de manger tandis qu'il sejournera dans l'estomach, c'est à dire pendant trois ou quatre heures. Si on y mêle du sucre, il ne se coagule & ne se corrompt point. Au reste ceux qui sont attaquez des fiévres, qui souffrent de la douleur de tête, qui sont travaillez de la pierre, d'obstructions & de fluxions, & les pituiteux s'en doivent abstenir. Le Lait de femme est le meilleur de tous, il est temperé ; il doit estre de couleur tres-blanche, d'odeur suave, de saveur douce, & de consistance mediocre. Le Lait de Chevre aprés celuy de femme est tem-

peré en ses premieres qualitez, astringent en ses secondes, & partant conglutinatif; il est propre aux éthiques. Le Lait de Chevreau est fort sureux, par consequent humectant & detersif, on le doit boire avec deux ou trois parties d'eau, pour avoir meilleur goût, & estant ainsi pris, il ne se peut cailler, car il est de luy-même de tres-difficile coagulation; il est bon aux éthiques. Le Lait de Brebis est plus grossier & moins sureux, donne une nouriture copieuse, mais qui est moins convenable aux éthiques, parce qu'il se caille en l'estomach; le maigre vaut mieux. Le Lait d'Anesse est froid & humide aux parties subtiles, grandement sureux,

de tres-bonne nouriture, ne ſe caille pas ſi-tôt en l'eſtomach, & ſe diſtribuë plus facilement, tres-propre pour rafraîchir & lâcher le ventre; l affermit les dents & les encives, il blanchit le tein es Dames. Le Lait de Vahe eſt groſſier, terreſtre, ras, & de copieuſe nourire; il n'eſt pas ſi convenale aux phtiſiques que les au- es, parce qu'il eſt de plus rte coction, & ſe caille en eſtomach : Il reſſerre le ven- e, ſi on fait tremper dedans ne bille d'Acier ardente. Le ait clair ou petit Laît coupe c attenuë les matieres lentes & viſqueuſes qui cauſent les obſtructions, rend les conduits ouverts par la faculté d'humecter, il nettoye & mondi-

mondifie par sa faculté aperitive favorisée de la tenuité de ses parties, & d'une mediocre chaleur ; il débouche les conduits des veines, du foye, de la rate & des intestins, ce faisant une infusion ou dissolution de medicamens purgatifs, il ouvre & purge sans aucune acrimonie.

LAMPROYES, quoy qu'elles ayent la chair molle, elles sont visqueuses & de difficile coction ; c'est pourquoy elles ne sont pas saines, & ne sont recommandables que de ceux qui recherchent les delices du goût.

LANGUE de Mouton est tres-delicate, elle donne une nouriture loüable quand elle est bien apprestée. Celle de Veau approche de celle d.

Mouton. La Langue de Porc n'eſt pas ſi excellente, elle excite l'appetit ; enfin celle de Bœuf parfumée réveille l'appetit, mais elle eſt malaiſée à digerer.

LAPIN vaut mieux que le Liévre & Levraut, car c'eſt un animal gay, & la couleur de ſa chair témoigne qu'il eſt ſanguin, & non melancolique.

LANTILLES reſſerrent le ventre, engendrent un ſang groſſier & melancolique, nuiſent au cerveau & aux yeux, cauſent des ſonges turbulens: toutefois leur boüillon eſt laxatif ; elles ſont dommageables aux bilieux, mais profitables aux pituiteux ; elles nourriſſent davantage eſtans dépoüillées de leurs écorces,

que toutes entieres.

LEVRAUT. Sa chair eſt humide & agreable, nourit bien, & ſe cuit facilement.

LIE'VRE. Sa chair quoy que mal-ſaine eſt ſavoureuſe; elle engendre un ſang terreſtre & noirâtre, & donne une mauvaiſe nouriture à ceux qui en mangent trop ſouvent.

LIMAÇONS eſtans bien cuits, fourniſſent une nouriture copieuſe & gluante, & conviennent aux éthiques & poulmoniques.

LIMONS rafraîchiſſent par leur acidité; le ſuc eſt recommandable pour éteindre le feu de la bile, appaiſer la ſoif lever les obſtructions, & nettoyer le viſage.

LIMONADE faite avec

les Citrons & le sucre est grandement rafraîchissante, resiste aux venins & à la pouriture, & éteint la soif des fiévreux.

LOCHE, a une chair moyenne entre le sec & l'humide, de bonne nourriture, de bon goût & de facile coction, on la mange frite ou boüillie.

M.

MACARONS sont destinez pour les voluptueux, mais il en faut user sobrement.

MACEPAINS, de même.

MAQUEREAU, est à peu prés semblable au Harang.

MAQUEREUSE, se cuit comme un Canard, elle a le mê-

me goût & les mêmes facultez.

Merles, leur chair est assez passable & engendre un suc mediocre. Les plus jeunes & les gras sont les meilleurs.

Merlan, pituiteux & de facile coction.

Merlus, sa chair est friable, de facile coction, & peu excrementeuse.

Meures, étans meures, humectent grandement & rafraîchissent mediocrement ; mangées avant les autres viandes émeuvent le ventre, autrement elles se corrompent aussi-tôt & nourissent peu, n'étans pas meures elles arrêtent toutes sortes de flux.

Miel, chaud & humide, profitable aux vieillards & à

ceux dont le temperament est froid, mais nuisible aux jeunes gens & aux bilieux. Il engendre des ventositez, quand il est cru, & si l'on en prend par excez, il renverse l'estomach.

MOELLE des os, pourvû qu'on n'en mange point trop est agreable, autrement elle cause des nausées & des vomissemens, elle détruit l'appetit, elle nuit à l'estomach, elle se cuit malaisément, & engendre un suc pituiteux. Celle de Bœuf est la meilleure, celles de Mouton & de Veau ensuite.

MOINEAUX, à raison de leur chaleur engendrent un suc mauvais, & excitent la luxure.

MOULES, à peu prés sem-

blables aux Huiſtres.

Mouruë ou Moluë eſtant mangée fraîche eſt tres-delicate, & ſalée eſt de nouriture fort groſſiere.

Moutarde, chaude au quatriême dégré, échauffe & cuit les humiditez froides & cruës, ſubtiliſe celles qui ſont groſſieres & épaiſſes, attire les excremens du cerveau.

Mouton, la chair eſt chaude & humide, facile à digerer, & engendre un ſang loüable. Les meilleurs ſont ceux qui frequentent les montagnes & vivent d'herbes ſeches & odorantes. Ceux qui ſont châtrez & âgez d'un an ſont les meilleurs de tous, & il n'y a point de chair plus ſaine.

Muscade, chaude & ſeche

au second degré, mediocrement astringente, fait bonne haleine, fortifie l'estomach & le foye, diminuë la rate. Les plus pesantes, massives & hugleuses sont les meilleures.

N.

NAVEAUX, nourissent puissamment & copieusement; mais ils se cuisent malaisement dans l'estomach, ils enflent & engendrent un suc grossier, produisent des ventositez, engendrent de la semence, & partant ils allument le desir de la concupiscence.

NEFLES, font uriner, resserrent & arrêtent tous flux de ventre par leur froideur & leur secheresse. Elles sont meil-

meilleures à manger quand elles sont molles.

NOIX fraîches, trempées en eau & en sel, que l'on appelle communément Cerneaux, prises en petite quantité, sont agreables à l'estomach, & estant confites le fortifient par leur mediocre astriction, empeschent qu'il ne soit infecté de mauvais air, resistent à l'effet des poisons, ou du moins le retardent. Les seches sont plus nuisibles & difficiles à cuire, à cause de leur substance huileuse; elles nuisent à la toux & à la voix, causent de la douleur de teste, & parce qu'elles sont chaudes & seches, on en doit manger aprés le poisson, pour échauffer & dessecher ce qui est visqueux & frais

au poiſſon.

NOISETTES. Voyez cy-devant Avelines.

O.

OEUFS ſont temperez ; les jaunes nouriſſent beaucoup, eſtans chauds, agreables, de bon ſuc, & de facile coction ; le blanc engendre la pituite, ſe cuit malaiſément, donne peu de nouriture, adoucit la chaleur, & arreſte les écoulemens. Les Oeufs frais ſont les meilleurs, car ils ſont pleins d'un ſuc nouriſſant, amy de la chaleur naturelle & de la vie ; ils ſont moins chauds & fort temperez. Les Oeufs molets diſtillent le lait, & ſont fort ſains ; car ils adouciſſent les

âpretez de la gorge, & lâchent le ventre. Les Oeufs durs nourissent peu, travaillent & chargent l'estomach, donnent un suc grossier & terrestre, engendrent la gravelle & la pierre, principalement le blanc. Les Oeufs longs sont plus friands que les ronds, parce qu'ils sont moins chauds. Les Oeufs frits en la poësle engendrent la gravelle & la pierre. Les Oeufs cuits en leurs coquilles, ou sans icelles en l'eau boüillante, nourissent beaucoup & promptement, ils augmentent la semence, & donnent des forces. Les Oeufs à l'omelette sont de tardive distribution; les durs se cuisent difficilement, causent des obstructions, arrestent le flux de

ventre, & engendrent la pierre. Ceux qui sont cuits en la braize resserrent le ventre.

OIGNONS chauds & humides estans cuits, excitent l'appetit, engendrent la semence, font uriner, adoucissent la toux, & par l'usage trop frequent enflent la rate, blessent l'estomach & la tête, & obscurcissent la veuë.

OLIVES fortifient l'estomach par leur astriction, excitent l'appetit, mais donnent peu de nouriture au corps.

ORANGES sont recommandables dans les fiévres, pour appaiser la soif.

ORGE mondé humecte, fournit un suc loüable & facile à cuire, nourit peu, adoucit la poitrine.

OYE domestique est tres-chaude, donne une nouriture copieuse, mais excrementeuse, & qui ne se cuit pas facilement. L'Oye de riviere est plus froide, de difficile coction ; & comme elle s'exerce davantage, elle n'abonde pas tant en excremens : l'une & l'autre est meilleure quand elle n'a pas passé un an, mais il les faut manger preparées avec des assaisonnemens qui incisent & subtilisent, à raison de la grossiereté de leur substance, & de leur tardive distribution.

OZELLE est aperitive, digere, reprime doucement, excite l'appetit, adoucit le boüillon de la bile, & empêche la pouriture, principalement la ronde.

P.

PAIN est le meilleur & le plus necessaire de tous les alimens, dont on ne se lasse jamais, & dont on ne se peut jamais lasser ; mais prenez garde de n'en point manger par trop, car toute repletion est mauvaise, principalement celle du pain. La mie est la partie du Pain la meilleure & la plus nourissante ; la croûte desseche l'estomach abreuvé de pituite excrementeuse : elle est contraire aux bilieux, car estant la plus seche partie du Pain, renduë telle par la chaleur intense du feu, elle produit quantité de bile ; c'est pourquoy ils doivent chapeler leur pain. La meilleure

pour ceux qui en peuvent user est celle de dessus, pourveu qu'elle ne soit point brûlée ; car elle est plus legere & spongieuse que celle de dessous qui est terrestre. Le Pain de Froment nourit & fortifie beaucoup. Le bon Froment doit estre épais, pesant, de couleur jaune, agreable au goût & à l'odeur. Le Pain de chapitre fait de la premiere & plus subtile farine, donne une force & bonne nouriture à tout le corps. Le Pain chalant fait de la farine blutée & sassée plus exactement, nourit beaucoup ; mais à raison de sa tenuité, il rend le sang trop subtil. Le Pain fait de toute la farine sans la bluter & sasser, tel qu'est le Pain des païsans & des pauvres, ne

nourit pas beaucoup, mais il n'eſt pas nuiſible; il ſe cuit aiſément; & ne cauſe point d'obſtructions. Le Pain de Seigle eſt bon aux perſonnes trop graſſes, car il les deſſeche; & aux femmes pour conſerver leur beauté, car il purifie le ſang. Le Pain de Froment & de Seigle mêlez enſemble eſt tres-excellent, pourveu que le Froment excede: ſi vous craignez d'eſtre trop noury, particulierement en Eſté, ajoûtez au Froment le tiers ou le quart de Seigle, pour rendre le Pain plus ſouple, & empeſcher qu'il ne ſe ſeche plutôt. Le Pain d'Orge n'eſt pas bien nouriſſant, mais il eſt beaucoup rafraîchiſſant & deterſif. Le Pain de Son qui n'eſt propre que pour les

chiens, quoy que les pauvres en une extréme disette en mangent, lâche le ventre, à cause de sa vertu detersive. Le Pain fait avec le bled boüilly, assaisonné comme le Ris qu'on appelle Fromentée, est selon l'experience de Galien, de coction tres-difficile; neanmoins s'il rencontre de bons estomachs, il nourit & fortifie beaucoup ceux qui en peuvent user. Le Pain bien pétry se cuit & se distribuë promptement; car le levain estant une pâte à demy corrompuë, acquiert par sa chaleur étrangere une acrimonie, dont il communique sa vertu à la pâte nouvellement pétrie, laquelle en estant échauffée, le Pain devient plus leger & de meilleur goût;

mais il faut qu'il ſoit cuit avec un feu mediocre, car le grand feu rôtiſſant d'abord la ſuperficie du Pain, le brûle & deſſeche trop, cependant que le dedans demeure crud & mal preparé, & le petit feu cuit mediocrement le deſſus, & laiſſe le dedans entierement crud. Le Pain raſſis de ſept a huit jours ayant perdu la meilleur partie de ſa ſaveur pour eſtre trop ſec & terreſtre, eſt de dure & difficile coction, décend lentement, reſſerre le ventre, ſe change en un ſuc groſſier & melancolique. Le Pain chaud échauffe l'eſtomach; & bien qu'il ſoit promptement digeré, neanmoins à cauſe qu'il a je ne ſçay quoy de viſqueux, il décend fort lentement;

surcharge les intestins, & altere la personne. La vapeur du Pain chaud réveille & réjoüit le cœur de ceux qui sont tombez en syncope. Le Pain œillé tel qu'est le Pain de Gonesse à Paris, & le Pain molet, est leger à l'estomach, de prompte nouriture, & de facile coction, mais il passe legerement; car selon Hypocrate, des alimens qui nourissent promptement, les exactions sont vîtes & soudaines. Le Pain trop salé échauffe le sang & combat l'humidité radicale, mais salé mediocrement le rend plus agreable au goût, & fait qu'il cause moins d'obstructions. Le Pain de Ris & de Milet est assez savoureux quand il est tendre & mangé à la sortie du four; mais

quand il eſt ſec, il eſt fort deſagreable. Le Pain d'Avoine eſt amer, peu nourriſſant, & n'eſt propre que dans une extrême neceſſité.

PANADES ſont propres à ceux qui naturellement, ou par maladie ont l'eſtomach debile : Les meilleures ſe preparent avec la mie, & quelquefois le chapelais de pain pulveriſé, le blanc de chapon, l'eſtomach de Perdrix, jaunes d'œufs preparez avec le bouillon du pot, & quelquefois le jus de Mouton. Cette nourriture eſt convenable aux vieilles gens, qui n'ont plus de dents.

PANETS. Voyez cy-devant Carotes.

PASTES chaudes bouchent & enflent, & eſtans dures,

vieilles & chancis, ils desseichent & produisent la melancolie.

PERCHE de Mer & d'eau douce. Sa chair est saine, sur tout quand elle est nourie parmy les rochers & lieux sablonneux, dans les eaux coulantes, claires & rapides.

PERDRIX seche & nullement excrementeuse, de facile coction, & qui engendre un sang loüable & copieux.

PESCHES froides & humides de leur temperature, sont de mauvais suc, s'aigrissent & se corrompent aisément : On les corrige avec le vin. Le noyau a la faculté de nettoyer & d'inciser. Les Pesches confites sont agreables, & resserrent le ventre.

PERSIL mangé crud ou cuit est agreable & profitable à l'estomach ; il est tellement chaud, qu'il provoque les menstruës, fait uriner, & chasser la pierre. Si nous en croyons Pline, son trop frequent usage fait devenir les hommes & les femmes steriles.

PHAISAN, recommandable par la delicatesse & la facilité de la coction.

PIGEONS de difficile coction, engendrent un suc grossier, qui est bien souvent la matiere des fiévres putrides.

PIGEONNEAUX, principalement boüillis sont recommandables pour les sains & pour les Malades.

PIGNONS sont de diffi-

cile coction, nourissent beaucoup, & engendrent un sang bon & grossier, remedient à la poitrine, à la vessie & aux reins, profitent aux personnes maigres, & réveillent l'amour languissant.

PIMPENELLE chaude & seche au commencement du second degré, aperitive, rompt la pierre : On en met dans le verre, pour boire frais en Esté.

PLUVIERS semblables aux Rameaux, cy-aprés.

POIRES austeres estans mangées aprés le repas, par leur astriction fortifient & ferment l'estomach ; mais estans mangées avant le repas, elles resserrent le ventre : les cruës engendrent des ventositez ; mais estans cuites ou confites,

elles les empêchent. On croît que les Poires sauvages sont fort propre contre le venin des Champignons, lesquels elles dépoüillent de leur faculté d'échauffer : car estans pesantes, elles lâchent le ventre, & font avec elles sortir les Champignons avant qu'ils ayent répandu leur malice. Le Vin corrige la crudité de la Poire, & cuit ce qui est en elle de plus dur & terrestre, afin qu'elle soit plus legere à l'estomach, & ne le refroidisse point ; mais comme le Vin estant attiré par les veines entraîne avec luy le suc des Poires tout crud, on ne doit pas faire son premier repas de Poires, il faut commencer par quelque chose de meilleur.

Pois cuits promptement sont de meilleure nouriture que ceux qui sont longtemps à cuire ; & quelquefois s'endurcissent dans l'eau : Estans écallez, ils donnent au corps une bonne nouriture, parce qu'ils ne sont pas si venteux que les autres légumes ; cuits avec le Lard & l'Andoüille, sont fort savoureux, mais malsains, dautant que la chair salée sert à multiplier les humeurs terrestres engendrées par les Pois ; mais le boüillon en est delicieux & sain, principalement quand il est assaisonné de racines de Persil, Cappres, & autres bonnes herbes. Les gros valent mieux que les petits, quand ils sont revêtus de leur écorce ; ils sont de dure coction, travail-

lent l'estomach & les intestins. Les Pois promptement boüillis sont venteux, estans fricassez ils le sont moins, mais aussi ils chargent davantage l'estomach : donc pour manger de bons Pois, il les faut passer & purifier de leurs écorces, & reserver la moëlle seule. Les Pois chiches excitent l'urine, vuident le sable des reins, & diminuent la pierre, dégorgent les obstructions, engendrent du lait & de la semence, & nourissent beaucoup, si on les prend en boüillon.

PORC. Sa chair nourit beaucoup, mais elle se cuit malaisément, engendre des humeurs grossieres & visqueuses, qui causent des obstructions au foye & aux vei-

nes : Elle n'est propre qu'aux Païsans & aux Laboureurs. Ceux qui n'ont qu'un an ou deux estans bien nouris & engraissez, sont beaucoup nourissans, pourvû que l'estomach soit fort ; mais les vieux & non châtrez, soit salez, rôtis, parfumez ou boüillis, donnent une nouriture tres-méchante. Les meilleurs à manger sont ceux qui paissent aux montagnes, parce que la nouriture seche, & la subtilité de l'air corrige en partie leur humidité : En un mot les Porcs des montagnes sont les meilleurs à manger ; mais ceux des valées & marais, à cause de la graisse emportent le prix.

PHE' a la chair molasse, peu friable, & fort excremen-

teuse, plus plaisante au goût que profitable à la santé.

POIVRE noir & rond est le plus propre & le plus ordinaire à faire des sauces; mais parce qu'il est brûlant & corrosif, il n'en faut pas beaucoup user, & il le faut temperer de quantité de vinaigre. Il cuit, digere & dissout la pituite grossiere qui refroidit le cerveau, l'estomach & les intestins, cause des rhumes froids, détruit l'appetit, & donne au ventre des coliques & tranchées; il fortifie l'estomach, & favorise la coction. Le poivre long est moins corrosif que le rond, & plus amy de l'estomach. Le blanc à moins de chaleur.

POMMES sont doüées d'une humidité froide & ex-

crementeuse, nourissent peu, & donnent au corps un suc nuisible. Les douces sont de meilleur suc, & estans prises avant les autres viandes, elles amollissent le ventre : Les aigres si le ventre contient un suc grossier, elles l'incisent, le poussent dehors, & rendent les dejections humides; si le ventre n'est point farcy d'impuretez, elles le resserrent davantage : Les austeres ou âpres resserrent & fortifient, c'est pourquoy on les doit manger aprés le repas : Les cruës causent des ventositez, qui excitent la faculté expultrice des intestins ; & les cuites ramollissent le ventre.

Porreaux chauds au troisiéme & secs au second

degré ; profitent à lasture ou difficulté de respirer, gueris-sant les vieilles toux, aident à cracher, lâchent le ventre, excitent l'urine ; réveillent l'amour, ouvrent la matrice, rendent les femmes fecondes, & donnent du lait aux Nourices : toutefois les femmes bileuses, & celles qui sont sujettes aux douleurs & tournoyemens de tête, doivent s'en abstenir ; ils sont propres à ceux qui abondent en pituite excrementeuse, laquelle ils attirent du cerveau, l'arrachent & détournent des poulmons, ce qui fait qu'ils rendent la voix bonne. Si on en mange trop souvent, ils causent la douleur de tête, & gâtent les gencives.

POULE. Sa chair est plus

delicate, plus grasse & plus tendre en Hyver, & engendre un suc plus loüable. Les meilleures Poules à manger sont les jeunes, & qui n'ont point encore fait d'œufs.

POULETS sont meilleurs en Esté, principalement les mâles ; ils ont une substance plus tenuë, ils se cuisent & digerent facilement, & par consequent sont tres-propres aux Malades.

POURPIER arrête par sa froideur les fluxions bilieuses & sanguines, chasse les vers, reprime les fougues & la violence de l'amour, adoucit les inflâmations, remedie par son humidité visqueuse à l'engourdissement des dents caussée par les alimens acides, & estant mangé il éteint la soif.

PRUNES de Damas eſtans priſes devant les autres, par leur lanteur & leur humidité lâchent le ventre, rafraichiſſent & humectent, par conſequent profitables aux bilieux ; mais parce qu'elles engendrent des cruditez, elles nuiſent à l'eſtomach. Les Prunes ſont convenables aux perſonnes qui ont fait vœu de chaſteté, mais elles ne conviennent guere aux jeunes mariez.

PRUNELLES rafraichiſſent & reſſerrent.

Q.

QUARLET, a les mêmes facultez que la Phé.

R.

RAISINS meurs nourissent beaucoup, & ont peu de mauvais suc : Les doux sont plus chauds, & estans mangez au commencement du repas, tiennent le ventre lâche : Les âpres & aigres sont plus froids, & resserrent davantage ; les vineux tiennent le milieu dans la temperature ; les frais troublent le ventre, enflent l'estomach, & nuisent à la tête. Ceux qui ont esté attachez au plancher sont moins nuisibles, parce que toute leur humidité a esté épuisée. Les cuits nourissent davantage ; & s'il sont doux, ils déchargent, temperét, sont

familiers au foye qui n'eſt point enflâmé, profitent aux maladies de la poitrine ; & s'ils ſont âpres, ils fortifient l'eſtomach, & reſſerrent le ventre.

RASLE eſt d'un excellent manger, & de pareille nouriture que la Caille.

RAYE cartilagineuſe, de difficile coction.

RAVES ont à peu prés les mêmes vertus que les Naveaux eſtans mangées cruës ; Elles ſont difficiles à mâcher, ont un ſuc acre & corroſif, ſe corrompent en l'eſtomach, gâtent les dents par la vapeur fêtide qui exhale de leur corruption. L'eau eſt ſouveraine pour rompre la pierre des reins & de la veſſie, chaſſe

les gros flegmes qui empeschent d'uriner. Elles sont venteuses, & engendrent beaucoup de semence, & partant fournissent de matiere pour bien rendre le devoir conjugal.

REFFORTS chauds au troisiéme degré, secs au second, attenuent, nourissent peu, se cuisent malaisément, nuisent à la teste & à l'estomach, & ainsi excitent le vomissement & le flux de ventre, gâtent les dents, sont incommodes à la veuë, & contraires aux venins, donnent du laït en abondance aux Nourices, font uriner, remedient aux nefretiques, sont nuisibles aux bilieux, parce qu'ils engendrent un

ſang acre & crud.

RENARD. Sa chair eſt acre, de mauvais goût, produit un mauvais ſuc, partant nullement bonne à manger.

ROQUETTE échauffe & humecte, produit des ventoſitez, augmente la ſemence, excite les vieillards à l'amour; mais comme elle bleſſe la tête & le goût, on la doit manger avec la Laituë.

ROUGET. Sa chair eſt blanche, dure, ſeche & friable, & partant de bonne nourriture.

S.

SAFFRAN chaud au ſecond degré, réjoüit le cœur, empeſche l'yvrogne-

rie, donne des aiguillons à la chair, concilie le sommeil. Si l'on en croit Dioscoride, estant pris au poids de trois dragmes avec du Lait, il donne la mort.

SANG de quelque maniere qu'on l'appreste est excrementeux, & de difficile coction, principalement celuy de Bœuf & de Porc. Celuy de Lièvre est plus savoureux.

SARDINES salées engendrent un mauvais suc, les fraîches sont moins mauvaises.

SARCELLE. Sa chair est delicate & de bon goût.

SARRIETE subtilise la pituite, resout les ventositez, facilite la coction, aiguise la

veuë, fait couler l'urine & les menstruës, & réveille l'amour endormy.

SAUMON a la chair dure, de difficile coction, & qui donne au corps un suc grossier.

SEL ôte l'insipidité des viandes, & leur donne bon goût, réveille l'appetit, resserre l'estomach, consomme les flegmes qui relâchent ses tuniques, desseche l'humidité superfluë des viandes, qui les rend insipides, & leur imprime une saveur agreable.

SERPOLET est agreable au goût, fait couler l'urine & les menstruës.

SOLE, vulgairement appellée la Perdrix de la Mer. Sa chair est dure & gluande,

elle se garde longtemps sans se gâter, & elle est même plus savoureuse estant chassée, que mangée sur le champ.

SUCRE chaud aiguise & subtilise les humeurs grossieres & gluantes, leve les obstructions, fait couler l'urine, & mêlé avec de l'eau tempere la chaleur, & rend les Syrops & Confitures plus agreables. Le Sucre Candy est bon à la toux.

T.

TANCHE. Sa chair est ferme & solide; elle est meilleure frite que boüillie, mais malsaine, parce qu'elle est limoneuse.

TAUREAU. Sa chair est

grossiere & dure, seche & fibreuse, & de mauvais suc.

THYM subtilise, incise, resout, leve les obstructions, dissipe les ventositez, tire la pituite & la bile noire. Ses fleurs agreables aux Mouches, donnent une senteur & une odeur plaisante au Miel.

TOURTERELLES. Leur chair donne une nouriture seche & moderément chaude; elle resserre le ventre, repare la memoire, aiguise l'esprit, & estant rôtie profite aux corps humides.

TRUITE de Mer est de tres-bonne nouriture, & peu excrémenteuse. Celle des étangs & viviers est plus grasse & savoureuse, mais moins saine que celle des rivieres.

TRUFLES sont terrestres & insipides, engendrent de grosses humeurs, sont de difficile coction, & si l'on en mange trop, elles causent l'apoplexie & la paralysie. On les croit des amorces à la concupiscence.

V.

VANNEAU. Sa chair passe legerement, engendre peu d'excremens, & est tres-delicate.

VEAU. Sa chair est temperée, de bon suc, & de difficile coction.

VERJUS est astringent, & par consequent bon à fortifier l'estomach.

VERON a une chair moyen-

ne entre l'humidité & le sec, & se mange frit ou boüilly.

VIN, quand il est pris avec moderation rétablit les forces, aide la coction par la force de sa chaleur, fait couler les viandes par la tenuité de sa substance, ouvre les pores, réveille la nature à l'évacuation des excremens, incise & cuit la pituite, tempere la bile, & la pousse par les veines & par les sueurs, adoucit la mélancolie, réjoüit le cœur, rend la couleur du visage vive, repare la dissipation des esprits, augmente la chaleur, nourit le corps, & fortifie toutes les facultez. Il est chaud & sec par sa qualité, mais humide par sa substance, parce qu'en nouris-

ſant il repare l'écoulement de la ſubſtance humide, il rafraîchit par accident quand on en prend par trop, à cauſe de l'oppreſſion de la chaleur & de l'amas des excremens ; c'eſt pourquoy il détruit la temperature du foye, & bleſſe le cerveau & les nerfs, altere le ſentiment & le mouvement, & rend l'homme incapable de vacquer aux affaires civiles & domeſtiques : Il fortifie les gencives, affermit les dents, empeſche la carie, ôte le limon qui eſt attaché autour des dents, & rend l'haleine plus douce quand on s'en lave la bouche. Le Vin pailler eſt le plus chaud de tous, & le plus propre à la coction des vian-

des : Tel eſt le Vin de Chably, de Baune en Bourgogne, & de Champagne : Le rouge engendre beaucoup de ſang, le verdelet eſt propre aux bilieux, le vieil & qui porte peu d'eau, convient aux valetudinaires & aux fiévreux ; le noir eſt groſſier, ne paſſe pas, mais il eſt bon pour les gens de travail, car il nourit beaucoup ; le blanc nourit & n'échauffe point, mais il pouſſe les urines & les ſueurs par la tenuité de ſa ſubſtance : tel eſt le Vin d'Anjou. Le Vin qui frappe d'abord au nez eſt propre à reparer les eſprits ; mais eſtant ſubtil en vapeurs, il monte d'abord à la tête : Le doux comme le Vin d'Arbois, Barſuraube & les Vins

bourus ; excite la soif & les ventositez, augmente la bile, humecte le ventre, facilite les crachats, & ainsi est amy de la poitrine ; mais parce qu'il bouche, il est ennemy des visceres : L'austere ou âpres fortifie l'estomach par son astriction, adoucit la bile, arreste les fluxions & les évacuations excessives, resserre le ventre, & ne fait point de mal à la téte. Le Vin trop vieux acquiert de l'amertume, & ainsi perd son suc loüable & nourissant : Le nouveau empesche l'urine de couler, cause bien souvent le flux de ventre, & engendre la gravelle. Celuy qui tient le milieu est le meilleur de tous. Le Vin tenu & subtil n'est pas

bien nouriſſant, mais il paſſe promptement ; il attenuë & inciſe les humeurs groſſieres, & fait couler le groſſier. Tel que peut eſtre le Vin de Bordeaux ; & meſme celuy du Gaſtinois, engendrent un ſuc épais, nouriſſent beaucoup, pourvû que l'eſtomach ſoit bon. Celuy qui tient le milieu, c'eſt à dire qui n'eſt ni trop delié, ni trop épais, engendre des humeurs mediocres. Le Vin aqueux eſt bon aux fiévreux, au cerveau & aux nerfs, parce qu'il n'eſt point vaporeux ; il ne nourit pas beaucoup, mais il paſſe promptement par les veines. Le fort & genereux nourit beaucoup, fortifie l'eſtomach, échauffe le corps, provoque

à l'amour, & monte à la tête, s'il n'est bien trempé. Les Vins étrangers, comme d'Espagne, de Canarie, de saint Laurent, de Maderre & autres, échauffent beaucoup, fortifient l'estomach, sont bons aux pituiteux & aux vieillards; mais les jeunes & bilieux n'en doivent pas faire débauche.

VINAIGRE frais & sec de sa nature, toutefois participant de quelque acrimonie, subtilise les grossieres humeurs, incise celles qui sont épaisses, dégage les obstructions, tempere la chaleur, appaise les inflâmations, arreste les fluxions, éteint la soif, aiguise l'appetit, arreste l'impetuosité de la bile, &

par consequent est commode aux bilieux, & incommode aux mélancoliques.

FIN.